Beneficii educative:
**Îmbunătățirea abilităților de comunicare*
**Dezvoltarea capacității de a rezolva și stăpâni evenimente mai plăcute sau mai puțin plăcute ale vieții*
**Dezvoltă universul emoțional*
**Dezvoltă respectul de sine*
**Exprimarea emoțiilor și a sentimentelor negative și pozitive într-o manieră sănătoasă*
**Facilitează constituirea bazelor personalității*
**Favorizează autoapreciererea*
**Favorizează dezvoltarea încrederii în forțele proprii*

Midoprint
Str.Petru Maior, nr.6-8, ap.9
400002 Cluj-Napoca, Romania
Tel:(004)0364 116 262
www.midoprint.ro

9 786069 286852

Nancy Davis, Ph.D.

A fost odată ca niciodată...

Povești terapeutice

Partea V

Povești pentru adolescenți și adulți

www.jucariieducationale.ro

Ediţia în limba engleză:
Poveştile au fost iniţial publicate în cărţile numite „Therapeutic Stories that Teach and Heal" şi „Therapeutic Stories to Heal Abused Children - Revised Edition".

Ediţia în limba română:
Copyright ©2011 Asociaţia Alternativă Socială şi Capital Uman. Toate drepturile rezervate. Reproducerea integrală sau parţială, sub orice formă, a textului, fără acordul prealabil în scris al Asociaţiei Alternativă Socială şi Capital Uman, este interzisă.

Traducerea în limba română cu permisiunea Dr. Nancy Davis

Pentru comenzi :
www.jucariieducationale.ro
Un proiect Alternativă Socială şi Capital Uman
Str. Prof. I.Gh.Marinescu, nr.32, Cluj Napoca
Tel: (004)0727.839.852
Fax: (004)0264439045
E-mail: office@ascu.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
DAVIS, NANCY
Poveşti terapeutice / Nancy Davis ; trad.: Alexandra Gorea, Isabella Isoc. - Cluj-Napoca : Mido Print, 2010-.
12 vol.
ISBN 978-606-92706-2-2
Partea 5 : Poveşti pentru adolescenţi şi adulţi / trad.: Alexandra Gorea, Roxana Moldovan. - 2011. - ISBN 978-606-92868-5-2

I. Gorea, Alexandra (trad.)
II. Moldovan, Roxana (trad.)

615.851-053.2:821.11-93-34=135.1
159.922.7

Midoprint
Cluj-Napoca, str. Petru Maior, nr. 6-8, apt. 9, cod: 400002, Romania
Tel: (004)0745 366 249
E-mail:office@midoprint.ro
ISBN 978-606-92868-5-2

Cuprins

Grădina 8
Pomul frânt 14
Un adăpost împotriva furtunilor 18
Ochii cei răutăcioşi 22
Ochii cei răutăcioşi (versiunea a doua) 26
Vioreaua din pădure 32
Sforile (versiune pentru adulţi) 36
Colierul 41
Femeia care nu era drăguță cu ea însăși 48
Fetița care nu a crescut niciodată 51
Mâncare sănătoasă, mâncare nesănătoasă 57
Prințesa și șarpele 63
Reflexia 73
Ursul și ghimpele 80
Weber și colosala pădure de Sequoia 84
Pisica și acrobatul 94

Darurile regelui 100
Bucățile din statuie 103
Un crocodil în parc 107
Satul care a învățat să se spele 111
Bărbatul care mergea cu spatele 116
Mașina cu piese lipsă 122
Sforile marionetei 125
Povestea regatului 134

Povești pentru adolescenți și adulți

Deşi multe din poveştile apărute până acum (în părțile I – IV) sunt recomandabile oricărei vârste, această carte se adresează în mod special adolescenţilor şi adulţilor. Pentru a decide care din poveştile publicate până acum pot fi folosite și în cazul adulţilor nu trebuie decât să consultaţi informaţiile de pe fiecare pagină cu note.

Atunci când Nancy Davis a demarat proiectul poveștilor terapeutice pentru copiii abuzați a observat faptul că adulții care lecturau povești terapeutice copiilor păreau să beneficieze și ei de pe urma lor, uneori la fel de mult. Uneori ruga părintele câte unui copil care frecventa sesiunile de terapie să-i citească aceluia de mai multe ori o poveste al cărei mesaj se adresa în esență problemelor părintelui. Spre surprinderea ei, adesea părinții își îmbunătățeau funcționarea. În consecință autoarea a început să lectureze poveștile respective și adolescenților întâlniți la sesiunile de terapie. De îndată ce a obținut rezultate pozitive ea a început să le recomande și adulților care supraviețuiseră abuzurilor și care frecventau ședințele ei de terapie.

Numeroși adulți au declarat că au beneficiat de pe urma lecturării repetate a poveștilor în afara ședințelor. Mulți au solicitat scrierea unor povești care să îi ajute să depășească o anumită problemă dificilă. Astfel de povești întrebuințate în cazul problemelor la adulți se folosesc de un limbaj mult mai complex decât în cazul poveștilor pentru copii.

Aceste povești pot fi lecturate de către adultul în cauză sau îi pot fi citite în timpul ședințelor de terapie. Dacă pacientul este unul foarte mânios și opune o rezistență conștientă față de acest tip de povești, atunci o metodă eficace de a înfrânge rezistența ar fi cititul asociat cu o transă hipnotică în care să fie introdus pacientul.

Grădina

Problemele vizate: adultul care a a fost multă vreme abuzat și neglijat în copilărie; în tinerețe adultul (o femeie în acest caz) a visat la căsătorie ca la o modalitate de a se vindeca; ulterior ea descoperă că întreţinerea unei relaţii implică mult mai multă muncă decât presupun basmele; această poveste se adresează și nevoii de a controla, tipică persoanelor diagnosticate cu PTSD (Tulburare de Stres Posttraumatic) şi fără abilități de rezolvare a problemelor.

Potrivită pentru: adulţi.

Mesajul: o căsnicie guvernată de dragoste şi de grijă poate suplini lipsa de iubire din perioada de abuz şi neglijenţă; dar o relaţie este ca o grădină, ea necesită o grijă constantă, abilităţi dezvoltate de rezolvare a problemelor şi determinarea de a o cultiva şi de a o menţine sănătoasă.

Simboluri şi metafore: - mahalaua = familia în care copilul este abuzat şi/sau neiubit sau neîngrijit;
- foamea = nevoia de iubire și de recunoaștere;
- grădina = căsnicia, o relaţie de lungă durată plină de iubire şi angajamente;
- apa, îngrăşămintele, buruienile = problemele cu care se confruntă o căsnicie;
- furtunile, grindina = o traumă (precum: moartea unui prieten sau a unui membru al familiei, pierderea locului de muncă, o boală majoră etc.) cu care orice căsnicie se confruntă într-un fel sau altul.

Elemente ale poveştii care pot fi modificate: - deşi această poveste poate fi modificată astfel încât să aibă ca personaj principal un bărbat, este știut faptul că bărbații nu consideră relațiile de cuplu ca fiind o rezolvare a propriilor probleme (nu

își rezolvă problemele implicându-se într-o relaţie). (Tannen, 1991)

Notă: Acestă poveste a fost concepută pentru o femeie foarte inteligentă şi plină de succes. După puțin timp în care a fost căsătorită a început deja să vorbească de divorţ şi dezamăgire. Dezvoltarea continuă a unei căsnicii sănătoase poate reprezenta un deziderat greu de atins pentru doi adulți care au fost abuzați în copilărie. Motivele sunt următoarele: arareori părinții abuzivi facilitează dezvoltarea unor abilități pentru întreținerea unor relații conduse de iubire; lipsa abilităților de rezolvare a problemelor și nevoia de a deține controlul, specifice multor copii abuzați. Această poveste a fost un mod indirect de a ajuta subconștientul femeii să realizeze că în cele mai multe cazuri o căsnicie bună presupune foarte multă muncă și luarea unor angajamente.

Grădina

A fost odată ca niciodată, într-un loc nu prea îndepărtat, o fetiţă. Ea locuia într-o mahala. Se ştie că viaţa în mahala este foarte aspră. Este un mediu plin de multă violenţă şi suferinţă, deci impropriu creşterii unui copil. Singurul însoţitor statornic al fetiţei era *foamea*, deoarece hrana atât de necesară trupului şi sufletului îi lipsea mai tot timpul. Ca să facă faţă realităţii din mahala copila obişnuia des să viseze că într-o bună zi va avea o grădină frumoasă. În mahala creşteau doar buruieni. Aproape totul era în paragină, mort şi fără culoare. În contrast, grădina ei urma să fie plină cu flori frumoase, viu colorate şi înmiresmate. S-ar bucura foarte mult dacă ar avea o grădină pe care să o urmărească cum se dezvoltă şi cum produce flori.

Deşi anii petrecuţi în mahala păreau să nu se mai termine, a venit şi timpul când fetiţa s-a mutat. A crescut şi s-a dus într-un loc în care şi-a putut planta propria grădină. Mai întâi a arat pământul. Apoi s-a aprovizionat cu seminţe şi plante de la un magazin de specialitate. A plantat şi a aşteptat nerăbdătoare să îi crească grădina. Câteva zile nu a căzut nici un strop de ploaie. În consecinţă, multe seminţe nu au germinat şi o mare parte din plante s-a veştejit.

„Mă întreb ce se întâmplă cu grădina mea..." s-a gândit ea. Într-o zi, pe când o examina, l-a observat pe vecinul său udându-şi florile de lângă casă. Atunci a concluzionat în şoaptă:

- Oh! Nu mi-am dat seama că o grădină trebuie udată pentru ca seminţele să germineze şi florile să crească!

Aşadar femeia a început să îşi ude grădina. Curând seminţele au germinat şi plantele au început să crească.

- În sfârşit! Acum pot să mă relaxez şi să mă bucur de frumoasa mea grădină... a şoptit pentru sine.

Dar, contrar aşteptărilor, plantele creşteau prea încet. Mai mult, printre flori creşteau multe buruieni. „Mă întreb ce s-

a putut întâmpla...?" şi-a spus într-o zi. „De ce grădina aceasta nu se dezvoltă aşa cum mi-am închipuit-o?"

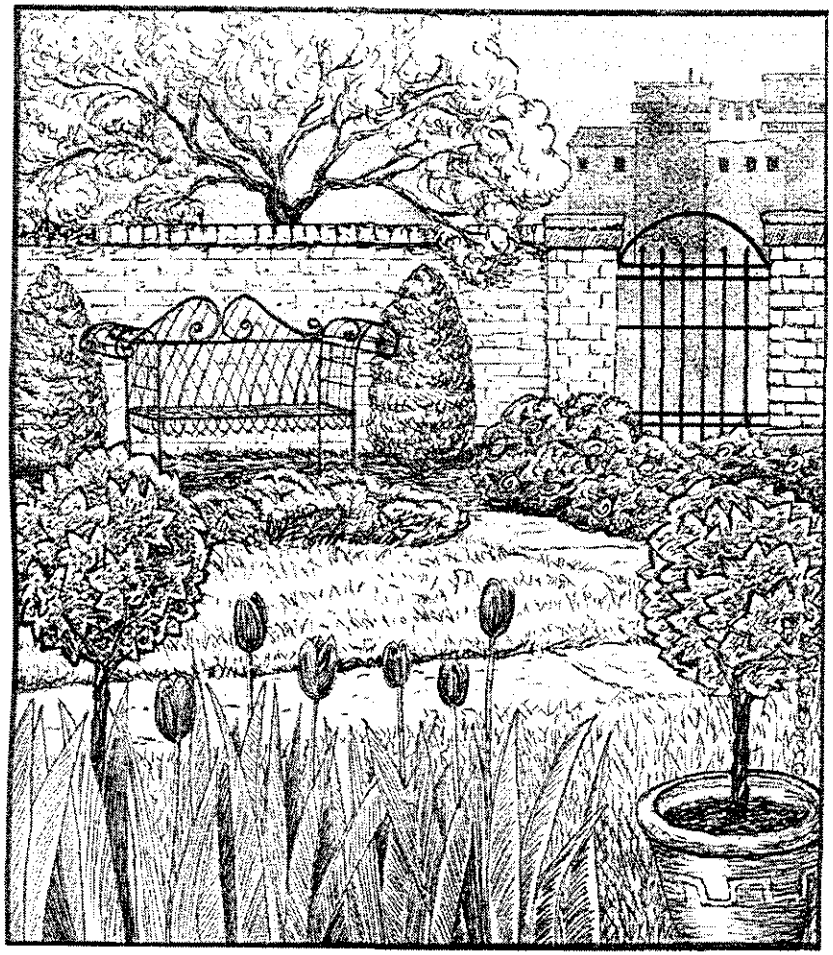
Era o femeie întreprinzătoare (ştia cum să rezolve o problemă) şi s-a dus iarăşi la magazinul de specialitate. Şeful magazinului i-a explicat că buruienile trebuiau smulse periodic. De asemenea, plantele aveau nevoie şi de îngrăşăminte pentru a creşte mai repede şi pentru a se dezvolta armonios. În timp ce căra sacul cu îngrăşământ la maşină, femeia şi-a spus: „Oh! Sunt multe lucruri de ştiut despre cum să creşti o grădină, iar eu nu le-am inclus în visul meu...!". Odată ajunsă acasă ea a smuls buruienile şi a îngrăşat solul. Curând plantele s-au înălţat şi au început să înflorească.

Adesea se aşeza în apropierea grădinii şi se bucura de culorile şi de miresmele ei. Odată, pe când culegea un buchet de flori, s-a alarmat. Multe dintre frunze şi flori aveau găuri. „Ce înseamnă asta? Ce altceva mai poate merge prost?" Apoi a privit mai îndeaproape plantele şi a descoperit nişte gândaci care se înfruptau din grădina ei. „Cum s-a putut întâmpla una ca asta? s-a întrebat ea. Aceşti gândaci nu au făcut niciodată parte din visul meu! Nu mi-am închipuit că nişte insecte vor încerca să îmi distrugă florile!"

Înapoi la magazin şeful i-a explicat totul despre insecte şi despre spray-urile care o vor scăpa de intruşii distrugători.

„Dumnezeule! Este nevoie de multă muncă pentru a avea o grădină frumoasă! Nu mi-am dat niciodată seama de acest lucru!" şi-a spus ea, în timp ce pulveriza cu spray împotriva gândacilor. Apoi a continuat să fertilizeze, să smulgă buruienile şi să ude plantele atunci când solul se usca. Aproape toată viaţa ei visase să aibă o grădină. Era sigură că îndeplinirea acelui vis o va face fericită.

Dar într-o zi o furtună puternică cu tunete şi grindină a vandalizat grădina aceea frumoasă. Când vijelia s-a terminat, femeia plângea în hohote, văzându-şi plantele aplecate şi chiar rupte. „Grădina mea este distrusă de forţe ale naturii pe care nu le pot controla. Atunci când eram doar un copil şi visam la viitorul meu am crezut mereu că voi creşte mare, că voi planta o grădină care se va dezvolta şi va produce flori cu uşurinţă...".



La început s-a întristat. Era deprimată şi a concluzionat că o grădină nu merita efortul depus, în special atunci când nişte elemente pe care ea nu le putea controla o puteau atât de uşor distruge. Dar apoi o forţă din interior a răzbătut şi s-a transformat într-o voce. Poate că era fetiţa care mereu visase să aibă o grădină... Acea voce a început să-i vorbească, să o încurajeze şi să o întărească sufleteşte până ce femeia şi-a dat seama că o grădină era de fapt tot ceea ce îşi dorea. Pe când era doar un copil imaginea unei grădini

reuşise să-i îndepărteze tristeţea. O motivase să meargă înainte atunci când acel lucru părea imposibil. Atunci când în exterior era devastată imaginea viitoarei grădinii o făcea să strălucească în interior. Aşa că, amintindu-şi puterea pe care acel vis o exercitase în trecut asupra ei, femeia a început din nou să îşi supravegheze grădina. Furtuna nu distrusese toate plantele aşa cum a crezut la început. Doar unele ramuri erau rupte iar dintre flori câteva erau strivite.

Deci femeia s-a apucat de treabă. A îndepărtat frunzele şi ramurile rupte, la fel a procedat şi cu florile strivite. A pus ţăruşi lângă plantele care aveau nevoie de sprijin. A petrecut tot mai mult timp îngrijindu-şi grădina, până când a ajuns la concluzia că rezultatul obţinut merita tot efortul depus. Iar în zilele de vară grădina ei se umplea de frumuseţe, culoare şi mireasmă. Într-un final a descoperit că dragostea şi grija pe care le oferea grădinii îi aduceau multă bucurie şi vindecau suferinţa îndurată în copilărie. Fetiţa care a visat ca o grădină să o scoată din mahala a avut multă dreptate: o grădină era exact ceea ce îi trebuia. Ca adult a ajuns la concluzia că visul unui copil putea fi simplu, dar îndeplinirea lui necesita muncă, efort şi fermitate în a nu renunţa. Când îşi privea cu mândrie grădina, femeia era convinsă că toată munca grea depusă pentru a-şi îndeplini visul nu a fost în zadar.

Problemele vizate: suportul și tehnicile folosite pentru a supraviețui unei traume pot inhiba creșterea și schimbarea dacă persistă în timp (sunt folosite pentru un timp îndelungat); părintele care își sprijină copilul în timpul unei experienţe traumatizante, dar care nu îl poate lăsa să își dezvolte independenţa şi sănătate emoțională.

Potrivită pentru: adolescenţi şi adulţi; părinţi care au de a face cu copii traumatizaţi.

Mesajul: Ca să te poți vindeca după ce ai suferit o traumă trebuie să îți dezvolți o sursă proprie de energie şi să nu mai fi dependent de perioada copilăriei.

Simboluri şi metafore: - o furtună puternică = orice traumă (traume); -funia = orice formă de sprijin sau de ajutor care la început este propice vindecării de pe urma unei experienţe traumatizante, dar care apoi împiedică o dezvoltare corectă dacă este lăsată în același loc.

Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: această poveste poate fi adaptată pentru acei părinți care nu se pot despărți de copiii lor; dar dacă este povestită aşa cum este scrisă s-ar putea să întâmpine mult mai puţină rezistenţă din partea subconştientului; personajul principal poate fi transformat într-unul masculin, dar cel mai indicat ar fi să se înlocuiască piersicul cu nucul (deoarece are un aspect masculin).

Notă: Multe lucruri apar deghizate în sprijin, când de fapt inhibă o dezvoltare pozitivă și conștiința de sine. Dependenţa sau suportul deghizate în iubire sunt adesea cel mai greu de perceput şi de ieşit de sub tutela lor, mai ales atunci când intenţiile celor implicaţi par a fi pozitive. Este important să înveți a distinge ceva care pare a însemna iubire dar care de fapt însemnă dependență.

A fost odată o femeie a cărei casă era împrejmuită cu o grădină bine întreţinută. Invariabil, atunci când cineva o întreba care era planta ei preferată femeia numea un piersic splendid care creştea lângă gard. Pomul a încolţit din sămânţa unei piersici ce fusese servită la un picnic în familie. De atunci femeia a urmărit cu uimire şi cu multe speranţe cum pomul a ieşit la lumină, a început să crească, a produs frunze şi a prins putere.

Pe când era doar un pomişor o furtună puternică, cu fulgere, tunete şi vânturi iuţi a traversat zona şi l-a atacat. Ramurile i s-au rupt în multe locuri, frunzele au fost smulse de pe ramuri, iar capacitatea pomului de a creşte şi de a deveni puternic a fost pusă la mare încercare.

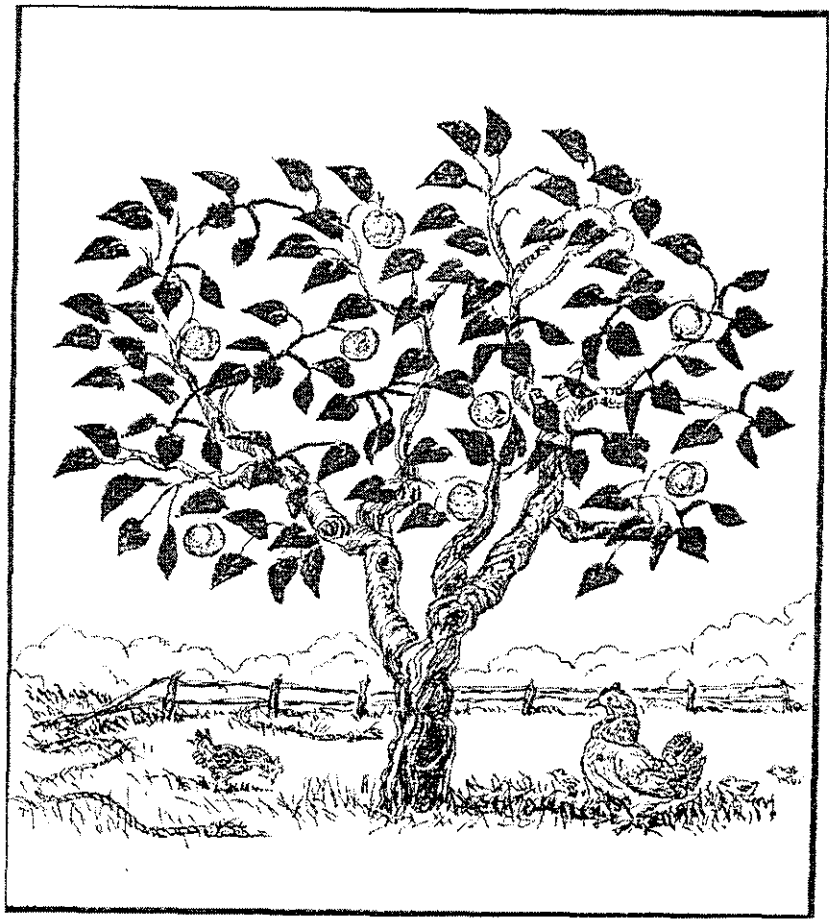
O astfel de experiență ar fi fost traumatizantă dacă femeia nu ar fi locuit într-o regiune în care furtunile erau parte integrantă a vieţii de zi cu zi. De aceea, pentru a-l ajuta să supravieţuiască intemperiilor şi pentru a-i oferi un sprijin de nădejde, ea a folosit o funie cu care a legat piersicul de un gard. Furtunile au rănit piersicul în atâtea moduri încât au fost necesare multe răsuciri şi legături de funie pentru a-l fixa. Funia s-a dovedit extrem de eficientă deoarece a oferit pomișorului șansa de a rămâne întreg, ca o proteză în faţa traumelor provocate de niște furtuni ciclice.

Timpul și-a urmat cursul iar pomul a continuat să se dezvolte, chiar dacă avea multe cicatrici ascunse adânc printre ramuri. Funia continua să îi ofere sprijin, într-atâta încât piersicul a început să o simtă parte din viața lui.

Deoarece schimbarea este specifică vieții, femeia s-a mutat într-o altă zonă. A dus cu ea piersicul, care era deja destul de înalt. A mutat şi funiile, gardul şi toate structurile acelea care legau, susțineau şi împiedicau creşterea pomului. Piersicul era atât de obişnuit cu legăturile rigide ale funiei încât nici nu a observat sau poate că nu i-a păsat că trunchiul şi ramurile i-au fost din nou încolăcite cu ea. Cu toate că și noul

cămin era răvăşit de furtuni, acelea nu provocau la fel de multe leziuni.

Într-una din zile femeia a primit vizita unei vechi prietene. Pe când discutau, ea a observat pomul şi a vrut să ştie ce soi era. Când a aflat că era un piersic a vrut să ştie dacă acela înflorise vreodată. Atunci femeia şi-a dat seama că aşa ceva nu se întâmplase până atunci, deşi trecuseră multe primăveri. Iar pomul, auzind întreaga conversaţie, a înţeles că nu a experimentat până atunci etapa cea mai plină de satisfacţii din procesul de creştere.



- Poate că îndepărtând legătura care îl împiedică să crească şi oferindu-i libertate piersicul ar afla o cale să înmugurească şi să producă flori! a observat musafira.

Atunci femeia şi-a dat seama că ea nu s-a întrebat niciodată dacă piersicului îi mai trebuia funia ca suport. Mai mult, nu a observat că el nu înmugurise până atunci. Şi-a amintit că legăturile au fost de trebuinţă atunci când pomul fusese tânăr, pentru a-l întări împotriva furtunilor. Dar nu mai era cazul. Furtunile făceau parte din trecut. Piersicul crescuse şi legăturile nu îşi mai aveau demult rostul.

De aceea femeia şi prietena ei au îndepărtat toate funiile, lăsând planta liberă. Era liberă să îşi găsească propria sursă de putere împotriva oricăror furtuni pe care le-ar fi întâlnit. Aşa cum a sperat femeia, pomul s-a făcut tot mai puternic în lipsa funiilor care l-au împiedicat să se dezvolte. Curând fiecare ramură era plină de muguri încolţiţi. Apoi au înflorit. Până şi pomul era mirat de multitudinea de flori înmiresmate care îl acopereau în întregime.

Acea primă experienţă i-a dat încrederea necesară ca în anii următori să înflorească tot mai frumos. Într-una din zile nişte copii au agăţat un leagăn din funii de creanga cea mai înaltă a piersicului. Râdeau în timp ce se legănau înainte şi înapoi. Acela a fost momentul în care piersicul a înţeles pentru prima oară că o funie poate fi întrebuinţată în multe moduri: ea poate susţine, poate lega, sau poate separa.

Un adăpost împotriva furtunilor

Probleme vizate: cei care devin locuitori permanenţi ai adăposturilor pentru oamenii fără cămin.

Potrivită pentru: orice adult care a locuit într-un adăpost al oamenilor străzii.

Mesajul transmis: Din fiecare călătorie (n. trd. experienţă de viaţă) poţi rămâne cu ceva pozitiv, ceva pe care să îl iei cu tine şi să îl foloseşti pentru a-ţi îmbunătăţi viaţa şi condiţia. Aşa cum transmit adesea programele în 12 paşi, este nevoie ca unii oameni să atingă treapta cea mai de jos în viaţă, pentru ca abia apoi să înceapă o perioadă de transformare în care să se debaraseze de comportamentele nocive. Iar viaţa într-un adăpost poate fi tocmai un astfel de început, unul plin de speranţă şi de îmbunătăţire a calităţii umane.

Simbolurile şi metaforele: - povestea = orice eveniment care are drept consecinţă pierderea locuinţei;
- casa = orice adăpost;
- bătrâna = înţelepciunea subconştientului de a găsi ceva pozitiv sau de a trage învăţăminte din orice situaţie.

Elemente ale poveştii care pot fi modificate: constituirea familiei; evenimentele din interiorul adăpostului.

Notă: Nu greşelile pe care le-au făcut îi împiedică pe oameni să crească (n. trd. să se dezvolte) şi să aibă succes, deoarece toţi suntem supuşi greşelii. Cei care ajung oameni de succes sunt cei care folosesc greşelile ca oportunitate de a învăţa şi de a se autodepăşi. „Optimiştii tind să creadă că înfrângerea este doar un regres temporar. Înfrângerea nu este din cauza lor: circumstanţele, ghinionul sau alţi oameni au cauzat-o." (Seligman, 1995) Este un lucru util a-i învăţa pe oameni să fie optimişti. Acest lucru este posibil, aşa cum a demonstrat Dr. Seligman.

Un adăpost împotriva furtunilor

Odată o femeie şi copiii ei au pornit pe o cărare din pădure să culeagă fructe. Dar soarta a vrut ca acea familie să dea peste o mulţime de probleme. Mai întâi, erau animalele mari şi rele ale pădurii. Apoi, când au încercat să culeagă fructele, au fost înţepaţi de ghimpi. Mai mult decât atât, au uitat care era cărarea ce i-ar fi dus înapoi acasă. Femeia şi copiii ei au hoinărit prin pădure până când, într-un final, şi-au dat seama că s-au pierdut. Când nimic nu părea să poată fi mai rău o furtună s-a abătut peste pădure. Era una înfricoşătoare, violentă, cu tunete intense, zgomotoase şi cu fulgere intermitente.

Familia era tristă şi speriată. „Trebuie să găsesc un loc sigur care să îmi ferească copiii de furtună!" şi-a spus şoptit femeia, uitându-se după un adăpost. Deodată ea a zărit o casă. Urmată de copiii uzi şi înfometaţi, a bătut la uşă. O persoană tare drăguţă i-a răspuns:

- Cu ce te pot ajuta?

- Trebuie să îmi adăpostesc copiii de furtună, a răspuns atunci femeia. Sunt foarte speriaţi, uzi şi înfometaţi. Mă poţi ajuta?

Spre bucuria lor, persoana cea drăguţă i-a poftit înăuntru. Le-a dat o masă caldă şi i-a ajutat să îşi usuce hainele. Era mult mai bine decât afară cu acele animale înfricoşătoare!...Acea casă părea să poată oferi multe beneficii membrilor familiei, de aceea ei au decis să mai rămână puţin acolo.

Totuşi, după puţin timp copiii au devenit trişti.

- Vrem la verişorii şi la prietenii noştri!... a plâns unul dintre ei.

- De ce a trebuit să ne rătăcim? a întrebat altul trist.

- Mie nu îmi place mâncarea de aici... a şoptit al treilea.

Cu cât discutau şi se plângeau mai mult despre ceea ce nu le plăcea în casă, cu atât se necăjeau mai tare unul pe celălalt. În cele din urmă până şi mama lor s-a supărat. Toţi au ajuns să se simtă trişti şi pierduţi. Era un sentiment ciudat acela de a se simţi pierduți (rătăciți) chiar şi atunci când nu erau.

Familia era din ce în ce mai tristă. Plângeau şi nu puteau dormi. Îi deranjau zgomotele din casă. Alţi locatari le luau lucrurile şi îi tachinau. Una peste alta, lucrurile nu mergeau tocmai bine pentru membrii familiei, deşi se aflau într-o casă, la adăpost de furtuni şi animalele sălbatice.

Într-o zi familia a decis să iasă la plimbare. Au ajuns lângă un râu şi s-au aşezat. Au început să discute despre cât de trişti erau. La un moment dat, o bătrână înţeleaptă şi bună la suflet s-a îndreptat spre ei. După ce i-a privit cu băgare de seamă, a întrebat:

- De ce sunteţi atât de trişti?

Iar ei au răspuns:

- Am rătăcit calea şi totul este zadarnic...

Bătrâna i-a privit o vreme în tăcere. Apoi a început să îi sfătuiască, într-un mod liniştitor.

- Vă agăţaţi de trecut şi asta vă împiedică să vedeţi clar ce trebuie să faceți ca să fiți fericiţi...

- Dar am pierdut totul şi suntem foarte trişti, a fost răspunsul.

- Uneori trebuie să te rătăceşti, pentru ca mai apoi să te poți regăsi! a spus încet bătrâna.

Familia părea confuză deoarece semnificaţia celor auzite nu era deloc uşor de descifrat. De aceea bătrâna a continuat să le vorbească. Le-a povestit despre: cămine, siguranţă, fericire, trecut şi despre noi perspective. Apoi a venit vremea să plece. Luându-şi rămas-bun ea a dăruit fiecărui membru al familiei un mic diamant strălucitor. „Nu uitaţi că o bucată de cărbune trebuie să suporte multă presiune pentru a deveni diamant! Apoi el este tăiat şi şlefuit. Numai aşa îi iese la iveală strălucirea minunată."

Când familia s-a înapoiat la casa din pădure ceilalţi membri ai casei și-au dat seama că nu mai erau la fel. Cântau atunci când se plimbau. Au început să experimenteze lucruri noi. Curând au devenit destul de pregătiţi încât să o apuce pe altă cărare. Astfel familia a pornit în altă direcţie, cu speranţe, visuri şi idei noi. Amintindu-şi înţelepciunea bătrânei fiecare dintre ei şi-a descoperit o forţă lăuntrică specială. Şi ca să nu uite nimic din experienţa trăită fiecare membru al familiei a păstrat diamantul primit de la femeia în vârstă. El le reamintea că uneori trebuie să te rătăceşti, pentru ca mai apoi să fii regăsit.

Ochii cei răutăcioşi

Problemele vizate: ruşinea şi incapacitatea de a acorda încredere, transmise din timpul copilăriei (plină de abuzuri) și până la maturitate.

Potrivită pentru: adulţi.

Mesajul transmis: Abuzul de care ai suferit nu a distrus acea parte din tine care este responsabilă cu vindecarea ta! Te poţi vindeca, poţi avea din nou încredere şi poţi scăpa de ruşinea că ai fost abuzat/ă! Tu nu eşti vinovat/ă că ai fost abuzat/ă!

Simbolurile şi metaforele: - ochii cei răutăcioşi; energia negativă = părinţii abuzivi; faptele şi vorbele abuzatorilor;
- arsurile = simptomele şi trauma, rezultatele abuzului;
- spiritul = esenţa sănătăţii emoţionale, forţa proprie;
- lumina = vindecarea, adevărul, înţelepciunea.

Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: sexul personajului principal; comportamentul abuzatorilor; simptomele ce rezultă în urma unui abuz; diversele căi pe care personajul principal a apucat-o în încercarea de a se vindeca.

Notă: Această poveste a fost scrisă pentru o femeie care a fost bătută în mod repetat şi abuziv în timpul copilăriei. Mai mult, părinţii îi făceau zilnic cîte o clismă. Acea experienţă a împovărat-o cu multă ruşine. Povestea i-a fost spusă pe când era în transă. În plus i s-a cerut să îşi vizualizeze ruşinea. A văzut-o ca pe o minge roşie cu asperităţi ascuţite. Au fost necesare trei sesiuni de terapie pentru ca femeia să poată micşora acea minge, folosind tehnica imaginaţiei vizuale (cu ochii închişi). Ulterior ea a povestit că ruşinea a dispărut şi că nici nu a mai experimentat-o după aceea.

Ochii cei răutăcioşi

A fost odată ca niciodată, nu prea departe de aici, o femeie. Ea ducea o viaţă grea deoarece avea arsuri pe tot trupul. Deşi a încercat să ignore amintirile, nu a reuşit să scape de anumite coşmaruri. Retrăia momentele în care fusese arsă. Rememora locuri şi oameni cu răutate în ochi. Energia negativă care izvora din acei ochi a rănit-o în multe feluri. Şi pentru că a petrecut mult timp din viaţă alături de asemenea oameni existenţa ei a fost marcată de acea forţă răuvoitoare. În consecinţă, a fost rănită din ce în ce mai mult. Era ca şi când acele arsuri îi intrau în ochi, în urechi şi poate chiar în suflet.

Înaintând în vârstă, femeia a găsit puterea de a se muta. A găsit un loc în care nimeni nu o mai putea răni. Dar, fără să vrea, a dus cu ea temeri, tristeţe şi un sentiment de ruşine şi de responsabilitate pentru ceea ce i s-a întâmplat. Prieteniile reprezentau o problemă pentru ea, deoarece credea că toţi urmau să îi descopere arsurile. Mai mult, se temea ca nu cumva să întâlnească şi acolo persoane care să o rănească cu privirea lor răutăcioasă. Femeia nu a înțeles că persoanele care au rănit-o erau ca o putere demult pierdută în negura timpului.

Durerea şi tristeţea au motivat-o să caute peste tot metode prin care să se vindece. A aplicat balsamuri pe rănile pe care le avea. Şi-a schimbat modul de a gândi. A început să se comporte altfel. Toate acele soluţii au ajutat-o, dar nu i-au asigurat vindecarea şi alinarea de care avea atâta nevoie. Însă nu a renunţat. Femeia a continuat să caute peste tot soluţii.

Într-o zi a primit vizita unei prietene care a îndrumat-o spre o femeie înţeleaptă şi vindecătoare.

Aceea din urmă a ajutat-o să înțeleagă adevăratul sens al modului în care s-a protejat în timp de rănile provocate de ochii răutăcioşi: retrăgându-se adânc în sine.

- Spiritul nu ţi-a dispărut. Nu a murit. Aşteaptă doar să iasă la iveală. Îl poţi descoperi ghidându-te după lumina pe care o emană. Caută adânc în tine şi găsește această lumină. Apoi găseşte forţa necesară pentru a-i permite să devină tot mai

puternică şi să îţi invadeze întreg trupul cu forţa ei binefăcătoare. Vei vedea că atunci când această lumină îţi va atinge pielea rănile se vor vindeca. Pentru că ea este adevărata forţă a iubirii de sine şi a autovindecării.

Astfel ghidată de vorbele liniştitoare şi convingătoare femeia a reuşit să localizeze lumina care strălucea în interiorul ei. I-a permis să radieze prin toate colţurile trupului ei. Iar când i-a atins şi pielea, rănile s-au vindecat. A fost un moment de tranziţie, o transformare binefăcătoare şi o vindecare. În ceea ce-i privea pe oamenii cu priviri răutăcioase, imaginea lor s-a estompat şi în cele din urmă s-a făcut nevăzută.

- Arsurile pe care le-ai avut au aparţinut altui timp şi altui loc, i-a mai spus blând femeia cu puteri vindecătoare.

Oamenii cu privirea răutăcioasă şi-au pierdut orice fel de putere asupra ta! Deci, nu mai ai nevoie să te retragi în tine pentru a te feri de ei!...

Femeia era uimită de tot ceea ce i se întâmpla. Ea nu crezuse că vindecarea ar putea fi realizabilă. În schimb, cea care o ajutase nu era delor mirată.

- În fiecare dintre noi există o forţă care ne poate vindeca, ne poate ghida şi ne poate insufla multă putere interioară! i-a mărturisit. Tu ai folosit-o ca să îţi vindeci arsurile. Acum o poţi folosi şi în toate celelalte aspecte ale vieţii tale.

Femeia i-a mulţumit şi s-a îndepărtat. Făcând asta a simţit cum o schimbare foarte profundă se produsese până şi în cel mai îndepărtat loc al fiinţei sale. Ruşinea şi durerea pe care le purtase cu ea atât de mulţi ani nu mai erau acolo. În schimb simţea o bucurie interioară plină de calm. Tot mergând aşa s-a pomenit lângă un lac care îi era familiar. Până atunci nu a îndrăznit să îşi privească imaginea reflectată în apa lui. Dar în acea zi specială nu mai simţea nevoia de a-l ocoli şi de a se îndepărta. S-a privit şi a descoperit o cu totul altă persoană. Nu o mai văzuse până atunci. Acea persoană îi zâmbea, în semn de recunoaştere a vindecării pe care a realizat-o în acea zi. Arsurile şi cicatricile nu mai erau. În locul lor, o strălucire o însoţea pretutindeni.

Zilele şi nopţile s-au perindat prin viaţa femeii. Dar a început să simtă, să gândească şi să se manifeste complet diferit. Ea a descoperit capacitatea de a vedea clar cine îi putea deveni prieten şi alegea numai persoane iubitoare şi grijulii. Mai mult, îşi permitea să acorde încredere, atunci când era cazul. Zâmbea în fiecare zi deoarece procesul de vindecare la care a fost supusă i-a permis să devină prietenă cu ea însăşi.

Totuşi ea nu i-a uitat definitiv pe aceia care se purtaseră răutăcios cu ea în vremuri de mult trecute. Dar amintirea lor era păstrată într-un cu totul alt loc, astfel încât procesul de vindecare să îşi poată continua cursul. Şi ca o ultimă etapă a acelui proces, femeia a găsit o modalitate de a transforma experienţele trecute în ceva pozitiv: îi ajuta şi pe alţii care fuseseră răniţi de ochi cu priviri răuvoitoare.

Ochii cei răutăcioşi
(versiunea a doua)

Problemele vizate: ruşinea şi incapacitatea de a mai acorda încredere, cauzate de un viol.

Potrivită pentru: adulţi şi adolescenţi de vârstă mai mare.

Mesajul: Violul nu a distrus acea parte din tine care te poate direcţiona spre vindecare! Te poţi vindeca, poţi redobândi încrederea în cei din jur şi poţi scăpa de ruşinea pe care o simţi din cauza experienţei avute. Nu eşti vinovat de ceea ce ţi s-a întâmplat!

Simboluri şi metafore: - ochii răutăcioşi; energia negativă = violatorul; acţiunile şi vorbele lui;
- arsurile = simptomele şi trauma rezultate în urma violului;
- spiritul = esenţa sănătăţii emoţionale; forţa interioară;
- lumina = vindecarea, adevărul, înţelepciunea.

Elemente ale poveştii care pot fi modificate: sexul personajului principal; comportamentul violatorului; simptomele cauzate de viol; diferitele căi pe care victima a mers în încercarea de a se vindeca.

Notă: Violul este o crimă motivată de scopuri ce adesea au prea puţin de a face cu actul sexual în sine. (Groth şi Burgess, 1978) Dr. Ann Burges a fost cea care a etichetat pentru prima dată simptomele victimelor ca fiind „sindromul traumei cauzate de viol" (1974 şi 1983). Acum recunoaştem acestea ca fiind simptomele PTSD (Tulburare de Stres Posttraumatic), în cazul victimelor violurilor.

Multe dintre victime se simt vinovate. Ele se învinovățesc fie de relaţia pe care au avut-o cu violatorul, fie de modul în care s-au comportat şi care le-ar fi putut oferi şansa să scape sau să evite violul.

Deoarece vina pare să multiplice simptomele PTSD, (McFarlane & Yehuda, 1996), este necesar ca un terapeut să abordeze vina din urma violului, prin: terapie cognitivă, figuri de stil, hipnoză, poveşti terapeutice, MTP (Multi-Sensory Trauma Process) și EMDR (Eyemovement Desensitization and Reprogramming).

Povestea a fost scrisă pentru o femeie violată de un bărbat sadic. A fost combinată cu povestea „Colierul" şi a fost citită victimei pe când aceasta era în transă. Poveştile au ajutat-o să se vindece până la punctul în care era în stare să vorbească despre viol şi să îşi dorească să încerce tehnici terapeutice suplimentare.

Ochii cei răutăcioşi
(versiunea a doua)

A fost odată ca niciodată, nu prea departe de aici, o femeie. A avut o viaţă frumoasă, până când într-o zi a întâlnit nişte ochi răutăcioşi. Privirea lor o ardea şi îi lăsa cicatrici care se adânceau până în străfundurile fiinţei ei. Femeia a început să îşi evite prietenii şi să se izoleze. Adesea făcea duşuri repetate deoarece se simţea murdară. Nu se simţea în siguranţă şi îi era mereu teamă. Dar cel mai trist lucru pe care l-au provocat acele arsuri a fost ura pe care femeia o simţea pentru ea însăşi. Iar în rarele ocazii în care îşi permitea să se privească în oglindă, ea îşi spunea:

- Sunt îngrozitoare! Sunt urâtă! Sunt oribilă şi arsurile acestea sunt din cauza mea! Îmi este foarte ruşine şi sunt vinovată pentru felul în care arăt, atât de arsă şi de murdară!

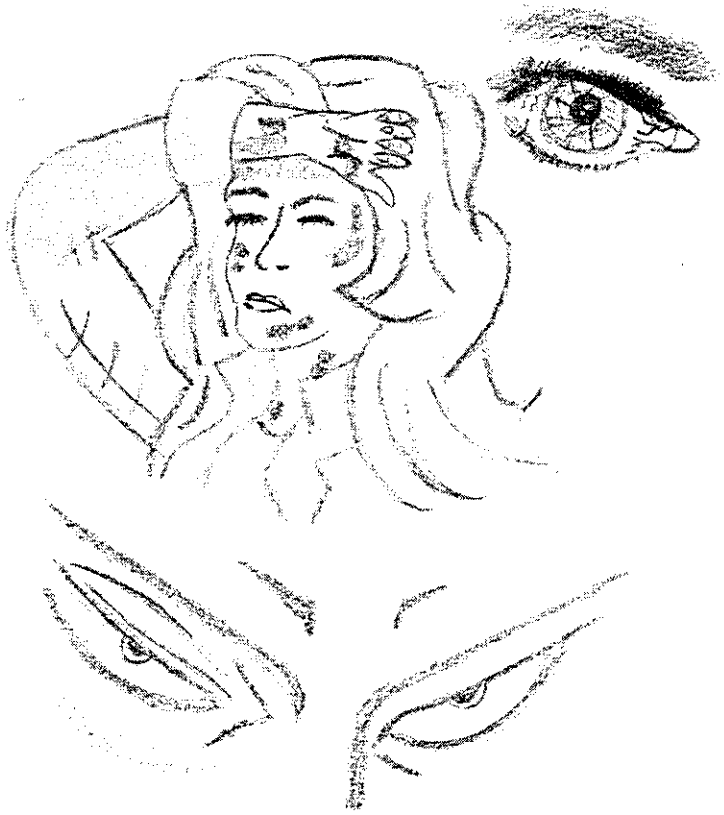
Ca o consecinţă a propriilor convingeri, femeia a devenit tot mai tristă. Dar această durere şi tristeţe au motivat-o. A început să caute diverse căi prin care să se vindece: a încercat alifii, a abordat altfel situaţia în care se afla, s-a comportat altfel... Toate acele soluţii au fost de un oarecare ajutor, dar nu i-au asigurat vindecarea şi alinarea pe care le căuta. Însă era foarte hotărâtă şi nu a renunţat. A continuat să caute soluţii prin care să se vindece complet.

Căutările ei au condus-o la o femeie cunoscută ca fiind o mare vindecătoare. I-a povestit aceleia despre arsurile şi căutările ei. Vindecătoarea părea să ştie care era lucrul de care femeia avea atât de mare nevoie.

- Cândva în trecut ai întâlnit un bărbat cu privire răutăcioasă. Privirea lui ţi-a pârjolit pielea. Fapta lui te-a îndurerat şi te-a întristat. De îndată ce spiritul tău a conştientizat cele întâmplate te-ai adăpostit în adâncurile fiinţei tale, departe de orice vătămare sau durere. Doar aşa ai putut să îţi păstrezi vie capacitatea de a te vindeca, de a te iubi şi de a dispune de o forţă proprie. Această esenţă bine protejată te-a impulsionat să îţi continui căutările. Ai căutat răspunsuri,

ştiind prea bine că dispuneai de o anumită forţă la care însă nu ştiai cum să ajungi şi cum să te vindeci, a afirmat vindecătoarea.

- Dar eu nu simt această forţă din interiorul meu... a răspuns femeia, îndoindu-se că ceva benefic sau sănătos mai putea fi neatins de arsuri.



- Pentru început închide ochii şi fă cunoştinţă cu această lumină micuţă care stă ascunsă în adâncul sufletului tău. O poţi găsi? a întrebat vindecătoarea.

Femeia s-a aşezat şi a început să se concentreze. A căutat adânc în fiinţa ei şi curând a localizat acea luminiţă care refuza să iasă la iveală.

- Da, am găsit-o! a răspuns atunci.

- Acum permite acestei luminiţe să crească în interiorul tău. Nu uita că ea are puterea de a-ţi vindeca arsurile şi de a face să dispară vina şi ruşinea! Te va purifica şi va alunga toate gândurile distructive care ţi-au provocat atât de multă durere şi nefericire. Aşadar permite-i să crească şi să se extindă, ca să poată alunga din tine toată tristeţea şi durerea, ura de sine şi autoînvinovăţirea. Pe măsură ce fiecare părticică a corpului tău este inundată de lumină, vei simţi cum arsurile se vindecă. Sunt răni dintr-un alt timp şi dintr-un alt spaţiu. Lasă amintirea bărbatului cu privire răutăcioasă să se piardă în negura timpului şi să îşi piardă puterea distructivă. În schimb, permite acestei lumini, esenţă a propriei tale forţe, să crească tot mai mult şi să strălucească până când tot ceea ce a fost rănit se va fi vindecat.

Într-adevăr, femeia a simţit vindecarea, pe măsură ce îşi imagina acea lumină strălucind în sine. A simţit un transfer, o transformare şi apoi libertate. S-a eliberat de amintirile şi de răul din alt timp şi din alt spaţiu. A rămas cu ochii închişi până când a simţit că procesul de vindecare a fost complet.

- Cum să îţi mulţumesc? a întrebat-o pe vindecătoare.

- Vindecarea ta este cea mai mare mulţumire a mea, a fost răspunsul. Trebuie să ştii că vindecarea va continua. Curând vei ajunge să vezi, să ştii şi să înţelegi în cu totul alt mod.

Îndepărtându-se de casa vindecătoarei, femeia a înţeles că ceva foarte profund i se întâmplase. A observat că nu îi mai era ruşine şi nu se mai simţea vinovată. În schimb, era calmă şi plină de o mare bucurie interioară. În trecut, după experienţa ce a rănit-o, a evitat să îşi privească chipul. Dar nu mai era aşa. Ajungând în apropierea unui lac femeia s-a privit în apă şi şi-a zâmbit. Era mândră de vindecarea pe care o

realizase în acea zi de neuitat. Locul arsurilor a fost luat de o strălucire frumoasă care o însoţea peste tot.

Zilele şi nopţile vieţii ei s-au scurs, femeia comportându-se, simţind şi gândind în cu totul noi moduri. S-a apropiat din nou de cei din jur, se simţea bine cu propria persoană şi a renunţat la teamă şi la învinovăţire. Şi cel mai important lucru a fost acela că a devenit prietenă cu ea însăşi.

Totuşi, femeia nu a uitat complet lecţia pe care a învăţat-o şi a continuat să folosească acea experienţă în propriul proces de vindecare, dar şi în al altora, persoane care au întâlnit priviri şi inimi răutăcioase. I-a învăţat că deşi trauma devenea parte a vieţii, vindecarea şi învăţămintele trase din acea traumă sunt posibile.

Vioreaua din pădure

Problemele vizate: convingerea că toţi avem aceleaşi set de nevoi pentru a ne dezvolta într-un mod adecvat; convingerea că un părinte sau că o figură autoritară ştie întotdeauna ce este mai bine pentru copilul devenit adult.

Potrivită pentru: adolescenţi şi adulţi.

Mesajul transmis: ceea ce determină dezvoltarea unui individ poate inhiba sau chiar distruge pe un altul.

Simbolurile şi metaforele: - vioreaua = orice persoană sau copil; un rebel;
- grădinarul = un părinte sau oricine altcineva care deţine control asupra altei persoane;
- strămutarea plantei = forţarea cuiva de a se conforma aşteptărilor unei anumite persoane în legătură cu ceea ce este bine sau care facilitează dezvoltarea.

Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: sexul grădinarului.

Notă: Cu mulţi ani în urmă Karen Custer a conceput o variantă a acestei poveşti. De asemenea, este o scriere valoroasă şi pentru profesori şi terapeuţi, deoarece le arată cum oamenii sunt diferiţi unii de alţii; iar clienţii, pacienţii şi studenţii trebuie consideraţi primii responsabili pentru creşterea şi dezvoltarea lor.

Vioreaua din pădure

A fost odată o plantă care creştea în umbra unui stejar imens şi foarte bătrân. Era o viorea care în fiecare primăvară se împodobea cu flori de un purpuriu strălucitor. Odată cu trecerea anilor planta a devenit tot mai bogată şi mai frumoasă. S-a dezvoltat în umbra stejarului, hrănindu-se din pământul jilav, departe de razele directe ale soarelui.

Într-o zi un bătrân se plimba pe o cărare din apropierea stejarului. A văzut florile cele purpurii ale plantei şi a exclamat:

- Te voi scoate din pământ şi te voi replanta în grădina mea! Frumuseţea ta va fi binevenită printre celelalte plante!

Apoi s-a îndepărtat. Curând însă s-a înapoiat cu o găleată şi o lopată. Bătrânul a scos din pământ vioreaua, a luat-o acasă cu el şi a plantat-o în grădina sa foarte însorită. Spre surprinderea lui planta nu a reacţionat aşa cum se aşteptase. Ea nu a crescut mai mare, nici mai sănătoasă. În schimb a început să se micşoreze iar frunzele s-au făcut maro. Iar când a venit din nou primăvara florile cele purpurii erau prea puţine. Bătrânul a folosit îngrăşământ şi spray contra insectelor. Dar floarea era tot maronie şi se micşora.

Într-o zi un prieten l-a vizitat pe grădinar. Când i-a prezentat grădina el a spus:

- Nu ştiu ce s-a putut întâmpla cu vioreaua aceasta. În pădure era magnifică. Când am scos-o din pământ era plină de flori purpurii frumos mirositoare. Am adus-o din umbra bătrânului stejar în grădina mea. E mult mai bine aici. Beneficiază de lumina soarelui, o pot hrăni cu îngrăşăminte şi o pot feri de insecte pulverizând-o cu un spray anume. Dar orice aş face nu o pot revigora...pare pe moarte. Se ofileşte şi nu mai înfloreşte. Ce crezi că este greşit în ceea ce fac?

Musafirul a înţeles că pentru a produce plante sănătoase este nevoie de mult mai mult decât de

îngrăşăminte, de spray-uri sau de lumina soarelui. Şi-a aşezat mâna pe umărul bătrânului şi i-a spus următorul lucru:

- Atunci când ai mutat această plantă ai crezut că ceea ce tu îi puteai oferi urma să îmbunătăţească considerabil modul în care ea se dezvolta. Dar vioreaua aceasta nu aparţine acestei grădini, i-a explicat. Ai smuls-o din elementul ei. Ceea ce este benefic pentru o plantă, poate fi dezastruos pentru o alta. Dacă cu adevărat îndrăgeşti această plantă,

atunci o vei înapoia mediului ei natural. O vei duce chiar în locul în care ai găsit-o, cel de sub bătrânul stejar!

- Dar eu am crezut că lumina soarelui o va ajuta să crească şi să înflorească în grădina mea... a răspuns bătrânul.

- Grădina ta este plină cu plante care au înflorit datorită grijii pe care le-ai arătat-o, dar aceasta este diferită. Dă-i voie să fie liberă. Numai aşa îşi va putea atinge potenţialul maxim, a fost explicaţia prietenului.

Bătrânul a înţeles şi, ajutat de prietenul său, a săpat în jurul plantei, a scos-o din pământ şi a replantat-o sub stejarul cel bătrân.

- Am vrut pentru tine doar ceea ce era mai bun! i-a şoptit. Dar, de fapt, tu ai ştiut mereu ce era mai bine pentru tine.

Apoi s-a îndepărtat de viorea, lăsând-o să se însănătoşească şi să se dezvolte în felul ei propriu.

Iar în primăvara ce a urmat bătrânul s-a dus să verifice planta. Vioreaua era din nou plină de flori purpurii şi frunze verzi luxuriante.

S-a aplecat şi şi-a umplut pieptul de mireasma florilor. A zâmbit. Chiar şi o viorea era în stare să dea o lecţie de viaţă unui bătrân!

Sforile

(versiune pentru adulţi)

Problemele vizate: familiile sau fraţii care sunt mult prea uniţi şi dependenţi unul de celălat, într-un mod total nepotrivit; acele relaţii între fraţi în care cel mai în vârstă sau mai inteligent se simte în mod eronat responsabil pentru fratele mai tânăr sau întârziat din punct de vedere mintal.

Potrivită pentru: adulţi şi adolescenţi de vârstă mai mare.

Mesajul transmis: A fi independent şi a funcţiona precum un adult este ceva natural şi un adevărat cadou pe care ţi-l faci ţie şi copiilor tăi. Părinţii şi fraţii tăi trebuie să înveţe să se comporte precum adulţii. Este un drum lung de parcurs, adesea plin de lupte şi dureri. A-l ţine pe un adult dependent de tine înseamnă a-l împiedica să înveţe să se manifeste într-un mod independent şi sănătos din punct de vedere emoţional.

Simbolurile şi metaforele: sforile = contopirea a două persoane, de o aşa natură încât nu se mai ştie unde începe identitatea uneia şi unde se încheie cea a celeilalte.

Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: numele şi sexul personajelor principale; relaţionarea familiei; schimbarea; ceea ce spune sora cea dependentă şi familia atunci când sora cea independentă se eliberează.

Notă: Părinţii pot folosi vina şi şantajul emoţional pentru a-şi împiedica copiii să devină adulţi independenţi şi sănătoşi din punct de vedere emoţional. De obicei aceştia sunt părinţii care au născut copii doar pentru a-şi satisface propriile nevoi. Nevoia lor de a-şi ţine copiii legaţi de ei (dependenţi) primează asupra nevoii copiilor de a creşte şi de a părăsi căminul părintesc. Unii părinţi se comportă într-un mod adecvat cu

copiii lor atunci când au o vârstă mică. În schimb, prezintă probleme în a-şi adapta comportamentul noului rol pe care îl implică schimbările provocate de înaintarea în vârstă a copiilor lor. Mulţi dintre aceşti părinţi nu au reuşit ei înşişi să depăşească nivelul de dezvoltare emoţională specific unui copil. Este important ca terapeuţii şi consilierii să îi ajute pe adulţi să treacă în mod adecvat peste dependenţa din copilărie pentru a se putea dezvolta ca nişte adulţi sănătoşi din punct de vedere emoţional.

Sforile

(versiune pentru adulţi)

A fost odată o familie în care toţi membrii erau legaţi între ei cu sfori. Mama era legată de fiică, iar fiica era legată de soră. Sora era legată de tată, iar acesta din urmă era legat de toţi ceilalţi. Toate acele legături reprezentau o mare problemă. Atunci când un membru al familiei făcea ceva, trăgea şi de sforile celor legaţi de el. În consecinţă ei simţeau nevoia să facă aceleaşi lucruri şi să fie mereu împreună pentru a putea fi fericiţi.

Nu se ştie exact unde sau cum s-a întâmplat asta. Poate că s-a întâmplat treptat, astfel încât nimeni nu şi-a dat seama. Poate s-a întâmplat deoarece părinţii simţeau că una dintre surori era mai firavă decât cealaltă sau pentru că se simţeau incomozi sau nepregătiţi să fie adulţi în preajma copiilor lor. Oricum, după ce sforile au fost fixate, nu mai conta modul în care familia a ajuns să fie unită în acel fel. Toţi încercau să se contopească într-o singură fiinţă.

Aşa cum a ticluit natura, doi membri ai familiei, Alexandra şi Andreea, s-au mutat din casa părintească atunci când au devenit adulţi. Dar, pentru a putea face acel lucru, ele au trebuit să se dezlege de celelalte persoane din familie. Convingerea că trebuiau să fie uniţi pentru a fi fericiţi a determinat o cascadă de zgomote, plânsete şi gemete. Alexandra şi Andreea au rămas în continuare legate între ele.

Deşi cele două fete au apucat-o pe drumuri diferite, construindu-şi propriile cămine şi familii, ele au păstrat sforile care le uneau. Păreau două surori siamenze. Ceea ce făcea una dintre ele devenea repede şi dorinţa celeilalte. În cele din urmă Alexandra s-a săturat să fie legată de sora ei.

- Voi desface toate aceste legături! a anunţat ea într-o zi.

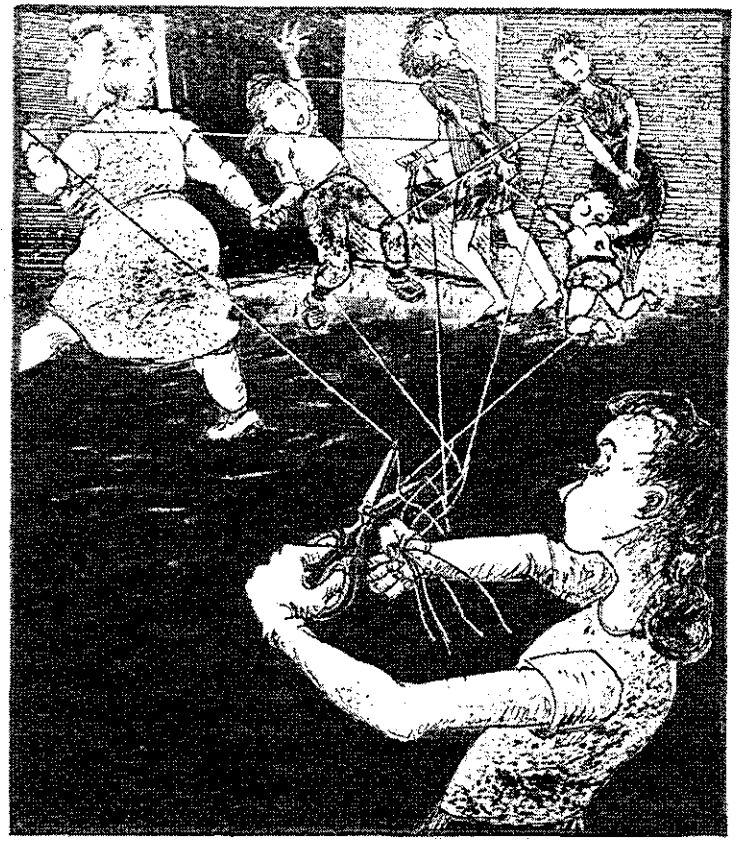
- Nu! Nu! Nu poţi face una ca asta! a protestat sora ei cu vehemenţă. Dacă faci asta eu mă voi îmbolnăvi, voi muri! Voi fi nefericită! Ceva îngrozitor se va întâmpla! Poate că

pământul se va deschide şi mă va înghiţi! Şi toate vor fi numai din cauza ta!

- Nu, nu va fi vina mea, a răspuns Alexandra foarte hotărâtă să se dezlege de sora ei. Odată legăturile desfăcute vom putea fi independente şi responsabile! Ne vom putea concentra pe alte lucruri, altele decât relaţia pe care o avem şi modul în care ne afectează ea vieţile!

Cele două surori au avut multe conflicte. Alexandra vroia să se dezlege de sora ei, pe când Andreea vroia să rămână legată. Dar Alexandra era hotârâtă să facă pasul cel mare. Ea a luat un foarfece şi a tăiat sforile, până când surorile au devenit complet separate. Andreea tot aştepta să o înghită pământul. Tot aştepta să se îmbolnăvească sau să se întâmple ceva teribil din cauza ruperii legăturilor. Andreea a strigat la sora ei şi i-a făcut reproşuri. I-a cerut să refacă legăturile. Ceilalţi membri ai familiei au sfătuit-o pe Alexandra să se lege din nou de Andreea, altfel lucruri îngrozitoare i se vor întâmpla aceleia din urmă şi va fi doar vina ei. Deci Andreea şi familia au încercat să o implore pe Alexandra, au căutat să o facă să se simtă vinovată, chiar au ameninţat-o... dar nici una dintre acele metode nu au reuşit să o supună pe tânăra fată. Alexandra experimentase libertatea obţinută în momentul dezlegării de sora şi de rudele ei. Nu mai simţea povara grea a responsabilităţii pentru comportamentul şi pentru fericirea surorii ei.

Într-adevăr, după ce legăturile dintre cele două surori s-au desfăcut, Andreea a avut o serie de probleme în viaţă. Totuşi sora ei înţelesese că Andreea nu urma să înveţe niciodată responsabilitatea şi conduita unui adult dacă ar fi rămas unite. Ori de câte ori membrii familiei încercau să o determine pe Alexandra să o facă din nou pe Andreea dependentă de ea tânăra nu ceda, refuzând categoric. Ea nu accepta ideea lor conform căreia Andreea avea nevoie de existenţa unor sfori pentru a putea funcţiona. Avea propria viaţă de trăit şi propriile responsabilităţi de adult. Mai mult, dezlegând legăturile ea a conştientizat care îi erau drepturile.



Într-o zi Alexandra a mers împreună cu copiii ei pe câmp pentru a înălţa un zmeu. I-a ajutat să manevreze sfoara astfel încât zmeul să se înalţe tot mai sus. Şi urmărindu-şi copiii cum înălţau acel zmeu Alexandra a început să se gândească la bucata de aţă care împiedica jucăria să îşi ia zborul definitiv. Atunci a zâmbit. Şi-a dat seama că propria deconectare de sora ei era de fapt un cadou pe care îl făcuse copiiilor săi. Ei nu vor trebui să se poticnească în sfori sau legături ce nu îşi aveau locul într-o familie. Alexandra a învăţat o lecţie importantă de la sora ei, Andreea: sforile puteau ajuta un zmeu să zboare, dar puteau la fel de bine și să întemnițeze un om care era prea strâns legat cu ele.

Colierul

Problemele vizate: convingerea unei victime a unui viol şi/sau a unui abuz sexual că violatorul i-a luat puterea.

Potrivită pentru: adolescenţi şi adulţi.

Mesajul transmis: Nimeni nu îţi poate fura forţa proprie... ea rezidă încă în tine şi aşteaptă să fie descoperită şi recunoscută (luată în considerare). Te poţi vindeca de trauma provocată de un viol sau de un abuz suferit în copilărie!

Simboluri: - colierul aşezat în jurul gâturilor bebeluşilor = simbol al propriei forţe;
- diamantul = simbol al unei percepţii clare a sinelui şi al reflectării unei lumini interioare asupra lumii;
- hoţul = oricare violator sau persoană care abuzează;
- a arunca noroi în ochi = distorsiune a percepţiei cauzate de credinţa că violatorul a preluat forţa victimei; simptomele rezultate din trauma care interferează cu procesul de recuperare;
- cascada = orice tehnică întrebuinţată de subconştient pentru a înlătura distorsiunile şi pentru a vindeca.

Elemente ale poveştii care pot fi modificate: simptomele victimei; comportamentul victimei pe parcursul procesului de vindecare; evenimentele care apar înaintea traumei (viaţa victimei poate să fi fost o înşiruire de traume sau poate să fi avut o copilărie fericită şi plină de siguranţă, înaintea atacului/atacurilor); bebeluşul poate fi scos din poveste (el a fost adăugat deoarece victima nu a mai avut menstruaţie după atac, ea dorindu-şi de fapt copii); pentru a transforma povestea într-o versiune masculină, toate simbolurile feminine ar trebui modificate în unele masculine.

Notă: Povestea de faţă a fost concepută pentru victima unui viol plin de brutalitate. Întrebuinţarea metodei EMDR [1] a speriat-o şi nu părea să ajute la procesarea flashback-urilor ei. Povestea a fost scrisă deoarece violul este una dintre puţinele crime în care scopul criminalului nu este doar de a controla complet victima (Petrick, Olson & Subotnik, 1994), dar şi de a-i fura forţa personală, interioară. O victimă trebuie să creadă că este posibil ca un violator să îi fure propria forţă interioară pentru a-şi atinge scopul. Această poveste (precum şi *Ochii cei răutăcioşi*, versiune a doua) şi cea care va urma au fost citite victimei, în timp ce aceea era într-o stare de deplină relaxare:

Ieri am citit o carte despre o femeie care a trecut prin multe tragedii. Ea era foarte tristă, copleşită, „inertă". Femeia nu se simţea bine deloc, parcă avea un nod în stomac. Era ca şi paralizată. Nu se putea concentra şi se simţea "scăpată de sub control". Obişnuia să îşi încleşteze fălcile, slăbea şi i se părea că nu putea respira. Nu am crezut că va putea vreodată ieşi din acea stare, și totuși, când am ajuns la al doilea capitol al cărţii, am descoperit că femeia găsise un mijloc de a se vindeca. A găsit o modalitate de a dormi liniştită, de a simţi bucuria şi iubirea. Putea să-și controleze succedarea gândurilor, până la un nivel normal. Se putea concentra. Putea respira cu calm, putea să îşi relaxeze stomacul, să se simtă stabilă, să mănânce adecvat şi să îşi relaxeze fălcile. Am fost foarte fericită să descopăr că acea femeie a găsit puterea şi resursele de a se vindeca, lucruri pe care nu le conştientizase până atunci. Datorită acelei puteri ea şi-a putut rezolva repede problemele şi a găsit o modalitate de a se simţi în siguranţă. Ea a preluat din experienţa traumatizantă tot ceea ce era potrivit pentru educare, tot ceea ce putea fi învăţat şi a lăsat restul în urmă, cât mai în urmă. Nu uita că inima ta poate asculta, poate înţelege şi se poate vindeca şi o poate face foarte repede. În zilele care vor urma vei vedea că poţi dormi

[1] Desensibilizare şi Reprogramare Eyemovement = o tehnică bine documentată destinată alungării amintirilor traumatizante şi a flashback-urilor (a supraproiecţiilor).

din ce în ce mai liniştit şi că îţi foloseşti visele pentru a te vindeca.[2]

Victima a menţionat că a ascultat multe ore pe zi aceste poveşti (la casetofon), precum şi o înregistrare intitulată „Eliberează-te!", și că a observat o îmbunătățire în ceea ce priveau simptomele ei. Dar, apoi, a început să aibă din nou probleme cu somnul. Ulterior s-a descoperit faptul că ea avea următoarea convingere: dacă nu ar fi dormit atât de adânc atunci când a fost atacată, l-ar fi auzit pe violator și ar fi scăpat. Convinsă fiind de acel lucru, ea nu numai că se simțea vinovată (deoarece se învinovățea de propriul viol; conform Crittenden-1996-, 80% dintre femei cred asta), dar se și obliga să nu adoarmă ca nu cumva să nu se poată apăra dacă ar fi fost în vreun pericol. Acea convingere, precum și sentimentul de vinovăție, au fost confruntate cu ajutorul terapiei cognitive. În momentul în care a conștientizat, logic, faptul că nu ar fi avut cum să scape de agresor, chiar și în cazul în care s-ar fi deșteptat la timp, s-a început utilizarea metodei EMDR pentru a elimina mesajul pe care și-l transmitea în mod repetat pentru a se priva de un somn adânc.

PTSD pune problema siguranței pe primul loc, motiv pentru care este imperios ca orice victimă a unui viol sau traume să fie ajutată să se simtă în siguranță. Din experiența mea, simptomele PTSD (sau *sindromul traumei cauzate de viol*) dispar rar în cazul în care victima nu se simte în siguranță. Această stare de siguranță este importantă mai ales în cazul unei victime care a fost acasă și dormea. Poți recomanda: un câine, sisteme de alarmă antiefracție, încuietori la uși (mai ales la dormitoare), draperii la toate geamurile care să fie trase când persoana este singură acasă, telefoane mobile și/sau o persoană de încredere care să treacă în vizită atunci când victimei îi este teamă.

[2] Ideea mesajului transmis, "citeam o carte", a fost sugerat acum zece ani de un mentor, Karen Custer, LCSW. Poate fi adaptat oricărui tip de problemă în care cineva este "blocat";

Colierul

Odată, într-un loc nu prea îndepărtat, locuiau mulți oameni. Ei se îmbogățeau cu experiențe de multe feluri, unele plăcute, iar altele pline de tristețe. Aveau slujbe, copii și familii diferite după chip și dimensiune. Ca orice altă țară, și poporul acela avea propriile tradiții. Una dintre ele era de a așeza un colier de aur înfrumusețat de un diamant strălucitor în jurul gâtului fiecărei fetițe. Și pe când se îndeplinea acel ritual, cineva șoptea următoarele cuvinte:

- Nimeni niciodată nu îți va putea lua acest colier. Este numai al tău!

Într-o zi, una cu nimic mai specială decât celelalte, se născu o fetiță. Părinții ei mândri au numit-o Simona. Conform tradiției acelui ținut, Simonei i s-a așezat un colier de aur cu un diamant frumos în jurul gâtului. Mesajul l-a îngropat tot mai adânc printre amintiri pe măsură ce creștea. Poate pentru că fusese rostit într-un moment în care ea era mult prea mică, era numai un nou-născut care nu cunoștea încă limbajul.

Fetița s-a bucurat de o familie foarte iubitoare. A crescut într-un cămin plin de râsete și de voie bună. Colierul a devenit parte obligatorie a fiecărei ținute pe care o purta, înfrumusețând-o cu un adevărat curcubeu de raze strălucitoare de lumină. Deoarece a fost protejată și iubită Simona a devenit o femeie care credea că poate avea încredere în oricine. Percepea orice problemă ca fiind mică și ușor de rezolvat. Așadar avea o viață demnă de un basm, una în care munca grea era mereu răsplătită și visurile deveneau realitate.

Dar, într-o noapte neagră, tânăra femeie a fost luată prin surprindere de un hoț. Acela a intrat în casa ei fără avertisment. I-a smuls cu brutalitate colierul de la gât, lăsând-o plină de sânge și copleșită de cele întâmplate. Și ca să nu fie recunoscut mai târziu sau urmărit de femeie, hoțul i-a aruncat noroi în ochi pe când fugea.

După ce s-a îndepărtat destul de mult de locul crimei hoțul a băgat mâna în buzunar pentru a-și admira prada. Dar colierul nu era acolo. L-a căutat peste tot, dar în zadar. Era de așteptat ca el să nu știe nimic despre puterea magnifică pe care îl avea mesajul șoptit odată cu agățarea colierului la gâtul unei fete. Și iată cum magicul colier strălucea încă pe pieptul Simonei. Însă din cauza noroiului din ochi ea nu a putut vedea acel adevăr. Nu își pierduse colierul cu diamant. În schimb noroiul i-a încețoșat privirea, i-a astupat urechile și i-a lăsat un gust amar în gură. Mai mult, o deranja într-o asemenea măsură încât nu se

mai putea concentra și nici nu putea dormi. Citea cu dificultate și abia putea purta o conversație cu prietenii ei. Buna ei dispoziție a fost înlocuită cu o depresie paralizantă și o retragere în sine. Adesea Simona rememora secvențe ale incidentului, mult mai clare decât orice altceva din imediata ei apropiere. În consecință femeia nu se mai simțea în siguranță. Încrederea și bucuria de a trăi nu se mai regăseau în sufletul ei. Noroiul îi schimbase atât de mult gândirea, simțirea și comportamentul încât nu mai știa cât timp va mai putea îndura totul.

Și totuși, Simona nu s-a dat bătută. Mai avea forță în ea. A început să caute răspunsuri și modalități de a se vindeca. Au fost mulți cei care i-au sărit în ajutor. Unii nu au putut însă înțelege cât de grave erau cu adevărat schimbările pe care acel noroi le putea determina în viața cuiva. Alții au înțeles, dar nu dețineau tehnicile necesare pentru a-i spăla noroiul de pe chip.

Într-una din zile, pe când se plimba prin pădure, Simona a dat peste o cascadă. Părea că îi șoptea ceva: o chema spre șuvoiul de apă ce se rostogolea, îndemnând-o să se așeze sub miile de stropi calzi. Iar ea a ascultat, pentru că își dorea nespus de mult să găsească leacul care să o vindece. A mers spre cascadă, până când a ajuns exact sub jetul cald și reconfortant, unul cu puteri miraculoase de a purifica și de a vindeca. Poate că ceva din adâncul ființei ei a direcționat-o spre cascada aceea.

Treptat apa i-a spălat toată amorțeala trupului, toată rușinea, tristețea și teama. După aceea miile de stropi au continuat să o purifice tot mai adânc, îndepărtând din ființa ei tot ceea ce era distructiv și rău, preluat din lume și de la hoț. Murdăria care se prelingea de pe trupul Simonei și din ființa ei i se aduna la picioare și era dusă departe, odată cu șuvoiul binefăcător.

Femeia a continuat să stea sub cascadă, fiind convinsă că era una purificatoare. Apa îi inunda mintea, inima și trupul, permițându-i să scape de răni și dureri. Pe măsură ce apa o curăța și transporta apoi murdăria cât mai departe de ea, Simona își dădea seama că putea din nou să vadă și să audă. Se vindeca cu fiecare clipă care trecea și se apropia tot mai mult de forța ei interioară. După un timp s-a simțit complet

curată și mult mai ușoară. Tot noroiul fusese spălat de ape. A mai rămas acolo până când a simțit că era complet eliberată de noroiul aruncat de hoț.

După ce a ieșit de sub cascadă a putut simți căldura soarelui cum îi usca părul, fața și trupul. Apoi a observat un curcubeu sus pe cer. Venea ca o promisiune că ea, Simona, deținea puterea necesară pentru întregirea procesului ei de vindecare.

În fiecare zi femeia descoperea noi moduri de a gândi și de a percepe lucrurile din jur. În multe privințe semăna cu persoana care fusese înainte de a-l întâlni pe hoț. Și totuși, parcă era mai puternică și mai înțeleaptă. Întorcându-se acasă Simona și-a dat seama că avea capacitate de concentrare. A luat o carte și s-a surprins citind cu totul altfel decât până atunci. Putea înțelege semnificațiile ascunse ale frazelor și reținea ceea ce lectura. Râsul a făcut-o să se bucure iarăși de viață. Femeia a reluat legătura cu vechii prieteni și mânca cina la masă, alături de familie. Mâncarea și conversația deveneau hrană vitală pentru ființa ei. În acea noapte a avut un somn liniștit și reconfortant. Visele au fost despre curcubeie și bebeluși ce aveau coliere de aur cu diamante în jurul gâtului. Când s-a trezit Simona și-a dat seama că amintirea hoțului dispăruse adânc în trecut. Iar când s-a îmbrăcat, s-a privit în oglindă și a zărit în jurul gâtului colierul de aur cu diamant. Strălucea frumos, dar prezența lui nu a surprins-o deloc. Cu fiecare zi care trecea bijuteria strălucea tot mai tare, mai minunat decât atunci când îi fusese oferit.

Timpul a trecut. Femeia avea proprii ei copii. Conform tradiției, câte un colier de aur cu diamant a fost agățat la gâtul fiecăruia. Nu a lipsit nici obișnuitul mesaj șoptit. „Nimeni niciodată nu îți va putea lua acest colier. Este numai al tău!" Atunci femeia a zâmbit. Simona era convinsă de un lucru: copiii ei nu vor uita niciodată mesajul acela. Așa urma să fie deoarece ea li-l va repeta adesea pe parcursul vieții.

Femeia care nu era drăguță cu ea însăși

Problemele vizate: comportamentul autodistructiv.

Potrivită pentru: adolescenți și adulți.

Mesajul: Să te iubești pe tine însuți înseamnă să te porți cu propria persoană în așa fel încât să fie reflectată acea dragoste.

Simboluri și metafore: Mesajul poveștii este unul direct, cu prea puțin simbolism.

Elemente ale poveștii care pot fi modificate: sexul personajului principal; comportamente autodistructive (de exemplu: drogurile); problemele de sănătate.

Notă: Povestea a fost concepută la cererea unei paciente în vârstă de șapte ani. Era supărată deoarece bunica ei era internată în spital. Aceea avusese o intervenție chirurgicală de tip „by-pass" din cauza unui atac de cord. Copila plângea, suferea deoarece bunica sa fuma și nu se alimenta sănătos. Ea a cerut o poveste care să o ajute pe bunică să aibă mai multă grijă de ea și să evite astfel un alt atac de cord.

Femeia care nu era drăguță cu ea însăși

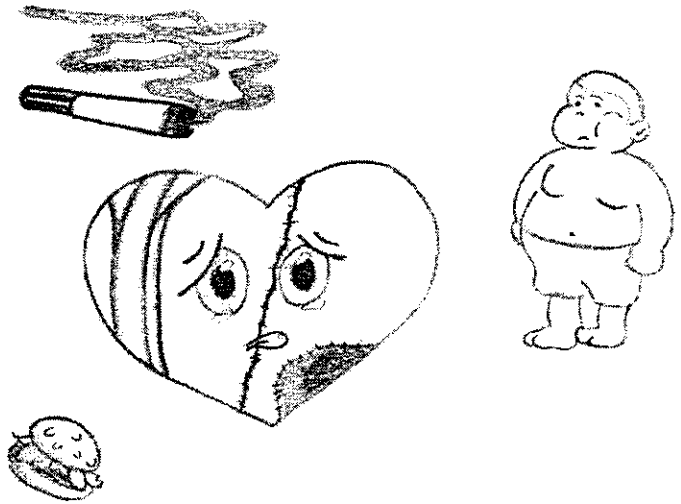
A fost odată ca niciodată o femeie foarte bună la suflet și grijulie. Ea se purta frumos cu toți cei pe care îi întâlnea: copiii ei, soțul ei, prietenii și colegii ei de la serviciu. Deoarece era atât de prietenoasă și de plăcută aproape toată lumea o îndrăgea.

Totuși, deși era drăguță cu toți cei din jur, femeia nu era la fel și cu ea însăși. Făcea lucruri nu tocmai benefice trupului ei: obișnuia să fumeze foarte mult, nu făcea exercițiile fizice recomandate și se hrănea cu alimente nepotrivite. O asemenea neglijență poate supăra inima, ceea ce i s-a și întâmplat.

- Tu ești bună cu toată lumea, mai puțin cu mine! i-a strigat inima într-o zi.

Dar femeia continua să o ignore, considerându-i pe ceilalți mult mai importanți decât ea însăși.

Așadar inima a continuat să i se plângă. Suspinele au devenit atât de intense încât au oprit activitatea inimii. Când s-a întâmplat acel lucru femeia a simțit niște împunsături dureroase în inimă.



- Nu mi-ai ascultat plânsetele! a spus inima. De aceea îți transmit o durere pe care să nu o mai poți ignora!

Într-adevăr, din cauza durerii intense femeia a trebuit să fie transportată la spital. Acolo medicii au făcut poze inimii și au descoperit că lacrimile de durere ale aceleia deveniseră atât de dure încât au blocat arterele care transportau sângele atât de vital dinspre inimă.

- Trebuie să îți vindecăm inima! au anunțat-o medicii pe femeie. În acest scop va trebui să suporți o intervenție chirurgicală.

Și așa s-a întâmplat.

După ce și-a revenit din anestezia suportată în timpul operației femeia a fost întâmpinată de medici. Ei au ținut mult să îi vorbească.

- Am auzit că ești bună cu toată lumea, mai puțin cu tine însăți. De acum încolo trebuie să fii drăguță și cu tine însăți! Trebuie să consumi alimente benefice inimii tale și să faci exerciții fizice! Să nu mai fumezi niciodată! Dacă vei reuși să îți îndrăgești propria ființă și să îți arăți bunătate, prin astfel de modalități, atunci durerea din inimă va dispărea! Apoi ea va fi inundată de iubire, nu doar pentru alții, dar și pentru tine însăți!

Deoarece era foarte inteligentă și deoarece inima a învățat-o o lecție foarte valoroasă, femeia a găsit o cale de a deveni grijulie și cu ea însăși. Nu a mai fumat, a început să facă sport și să mănânce alimente sănătoase. În consecință, a slăbit. Râdea și se distra, un adevărat cadou pentru sine. A aflat o cale de a fi la fel de bună cu sine precum era și cu cei din jurul ei. Și de atunci inima ei a început să zâmbească. Iar femeia a înțeles că a avea o inimă plină cu iubire nu însemna doar ca acea iubire să fie îndreptată spre toți cei din jur, însă să se manifeste și pentru propria persoană.

Fetița care nu a crescut niciodată

Problemele vizate: acele relații familiale în care părinții sunt centrați pe ei înșiși, găsind mijloace prin care să inhibe dezvoltarea emoțională a copiilor lor; în astfel de cazuri, chiar și atunci când copiii devin adulți, ei se simt tot copii în fața părinților lor; astfel că au dificultăți în a deveni independenți și în a-și construi relații emoționale sănătoase.

Potrivit pentru: adulți și adolescenți de vârstă mai mare;

Mesajul transmis: Ești în stare să te percepi într-un mod cât mai obiectiv și să te eliberezi de vorbele răstălmăcite pe care ți le-au spus părinții; nevoile lor ți-au inhibat dezvoltarea! Această transformare va fi un adevărat cadou pentru ei, chiar dacă ei nu îi vor putea percepe adevărata valoare!

Simboluri și metafore: - oglinda = imaginea de sine;
- suprafață cojită = o conștientizare a distorsiunilor;
- cojirea învelișului = o înțelegere urmată de o eliberare de distorsiunile impuse de familie, cele care au împiedicat o dezvoltare sănătoasă a individului.

Elemente ale poveștii care pot fi modificate: sexul personajului principal; alcătuirea familiei; ceea ce face personajul principal din cauza distorsiunilor generate de oglindă.

Notă: Povestirea a fost scrisă pentru o femeie care a căutat ani de-a rândul motivul nefericirii ei. A încercat diverse metode: grupuri de suport în 12 pași, terapie, citit etc. . A ieșit la iveală faptul că era blocată în rolul pe care părinții ei l-au ales pentru ea; continua să se comporte cu ei din perspectiva unui copil. Pentru a funcționa precum un adult ea trebuie să discute cu părinții ei de la nivelul unui adult, să se elibereze de vechile obiceiuri comportamentale și emoționale. Povestea a

fost compusă pentru a o ajuta la nivel de subconștient să descifreze și să aleagă cea mai corectă cale pentru ea însăși. În schimb, povestea nu îi spune cum să își confrunte părinții, mizând pe faptul că subconștientul ei va ști să aleagă varianta optimă pentru ea. De asemenea, nici nu îi face promisiuni deșarte în privința modificării comportamentale a părinților ei sau în privința felului în care ei vor relaționa cu noua ei personalitate.

Fetița care nu a crescut niciodată

A fost odată ca niciodată un cuplu încântat de giumbușlucurile și de zburdălnicia copiilor lor. Într-una din zile, pe când îi privea pe cei mici jucându-se, unul dintre cei doi adulți i-a spus celuilalt:

- Vreau ca ei să nu crească niciodată. Îmi place tare mult veselia unui copil de trei, patru ani. Copiii de vârsta aceasta sunt foarte dependenți și ascultă când le spun ceea ce trebuie să gândească și să creadă. Nu vreau ca viața să se schimbe. Vreau să rămână așa cum este acum când copiii nu se îndepărtează deloc de mine. Altfel s-ar speria.

- Nu îmi pot imagina o viață fără copii, a fost de acord și celălalt părinte. Vreau ca ei să rămână așa pentru totdeauna.

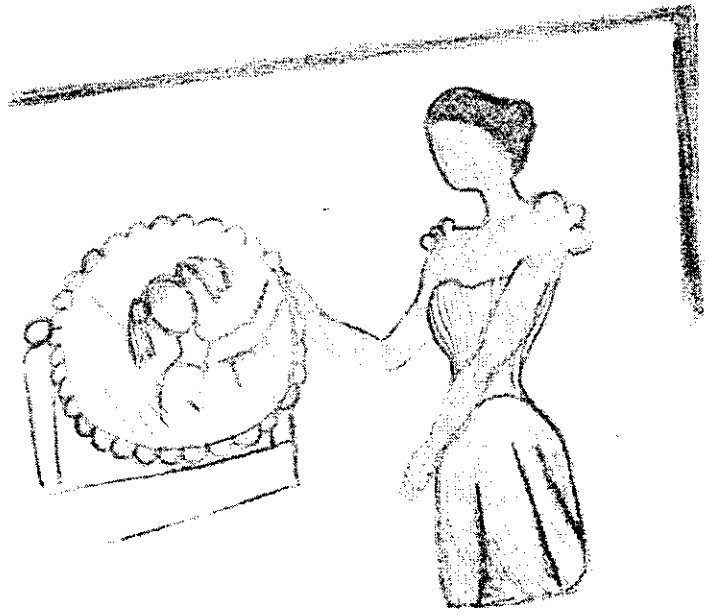
Cei doi părinți înțelegeau că nu puteau împiedica trupurile copiilor lor să crească, deși și-ar fi dorit tare mult să poată face acest lucru. Prin urmare, au achiziționat niște oglinzi speciale care aveau puterea de a distorsiona percepțiile copiilor. Dacă se priveau în oglindă copiii nu își puteau identifica propria evoluție fizică. Viața și-a urmat cursul firesc și ei au ajuns adolescenți, iar apoi adulți. Însă, din cauza oglinzilor, ei se manifestau și interacționau cu părinții lor tot din perspectiva unor copii mici. Chiar și atunci când s-au mutat din căminul părintesc tinerii au luat cu ei oglinzile, la insistența părinților.

Pe măsură ce cresc, mulți dintre copii înțeleg importanța separării de părinți. Este perfect normal să crești și să devii independent. La fel, copiii dezvoltați sănătos păstrază legătura cu părinții, dar relațiile sunt altele: părintele pierde autoritatea și controlul pe care îl deținea atunci când copilul era mic și avea nevoie de protecția părintească. Totuși, părinții copiilor în discuție nu au înțeles că rolul unui părinte este acela de a dezvolta și independența copiilor lui, după care trebuie „să le dea drumul". Acei părinți erau atât de copleșiți de propriile nevoi încât adesea deveneau nepăsători față de

acelea ale copiilor lor. Fericirea lor prima în fața fericirii copiilor.

Una dintre fiicele lor, Iulia, adult fiind, a urmat cursurile unui colegiu universitar. Avea probleme în a-și alege partenerul potrivit deoarece ea încă folosea oglinda din tinerețe, una care reflecta numai mesaje agreate de părinți.

Un sentiment incomod a însoțit-o pe Iulia de-a lungul vieții, o certitudine că ceva nu era în regulă și că era „blocată". A vrut să se schimbe, așa că a încercat multe metode: a citit cărți,
s-a alăturat unor grupuri de suport, a găsit oameni care au încercat să o ajute. Totuși, schimbările păreau prea puține. Nimeni nu înțelegea importanța oglinzii din viața ei și ea însăși nu se înțelegea pe sine. Prin urmare, în ciuda căutărilor, evoluția Iuliei nu a fost notabilă.



Într-una din zile, pe când se privea în oglindă, femeia a observat colțurile cojindu-se. De fapt acest lucru se întâmpla de mulți ani, dar a fost prima dată când și-a îngăduit să observe. A început să tragă de marginile cojite fără să își amintească să mai fi văzut oglinzi cu învelișuri. Din ce în ce mai curioasă Iulia a continuat să tragă de ceea ce părea a fi un înveliș. În cele din urmă l-a îndepărtat în întregime. Fără posibilitatea de a denatura faptele, oglinda a reflectat imaginea reală a Iuliei. Era o înfățișare nouă și limpede. La început Iulia nu a înțeles prea bine ce se întâmplase. Dar, pentru că era isteață și căutase atâta vreme răspunsuri, curând a înțeles mesajul transmis de oglinda cea cojită.

Eliberată de puterea distorsionantă a oglinzii, acea parte care fusese „înghețată" de reprezentarea oferită de oglindă a început să se apropie într-un ritm amețitor de adevărata vârstă a femeii. Visurile au ajutat-o să se dezvolte. La fel au făcut-o subconștientul și latura ei intuitivă. Iar acea parte din ea care era sursa forței lăuntrice a început să înflorească.

Într-o zi Iulia s-a trezit dintr-un vis anume, unul care a făcut-o mai puternică. Ceva o convinsese că pentru a-și săvârși evoluția trebuia să discute cu părinții ei. S-a gândit la cel mai potrivit mod de a o face: printr-o scrisoare, telefonic sau în persoană... Și adultul care a fost crescut să fie dogmatic a ales calea care i s-a părut mai tămăduitoare și mai dătătoare de forță lăuntrică. La început Iulia și-a formulat în gând tot ceea ce trebuia spus părinților. Era convinsă că trebuia să îi facă conștienți de faptul că devenise un adult și că urmau să se întâlnească în cu totul alte circumstanțe. Eliberată de distorsiunile care au împiedicat-o să vorbească și care au determinat-o să interacționeze cu proprii părinți ca și când ar fi fost încă un copil, Iulia s-a confruntat cu ei.

Dar pentru că adesea este dificilă înlocuirea unui punct de vedere cu un altul, părinții nu s-au bucurat de noua lor fiică, Iulia cea adultă. Au încercat să o schimbe, să îi atribuie vechiul rol. S-au folosit de propriile puteri, vină și amenințări. Însă Iulia se maturizase și se schimbase. Nimic nu o mai putea trimite înapoi la statutul de copil dependent.

Decizia luată de a-și săvârși procesul de maturizare a împins-o să spună părinților acele cuvinte care rezumau tot ceea ce simțea. Chiar și salutul a fost diferit. Deși părinții Iuliei nu au conștientizat la momentul respectiv, maturizarea fiicei lor a fost un adevărat cadou destinat lor.

După ce și-a întâlnit părinții dintr-o ipostază complet nouă, Iulia a descoperit că ori de câte ori se privea în oglindă imaginea reflectată era o reprezentare realistă a ceea ce era. Gândea și simțea ca un adult, relaționa cu cei din jur precum un adult, și, mai ales, funcționa ca un adult în relația cu părinții ei. Începând de atunci, de fiecare dată când se uita într-o oglindă, zâmbea: era încrezătoare în ceea ce vedea cu proprii ochi, nu în ceva distorsionat de nevoile altcuiva.

Mâncare sănătoasă, mâncare nesănătoasă

Problemele vizate: povestea se potrivește pentru oamenii dezamăgiți; cei care obișnuiesc să spună: „Toți și toate mă dezamăgesc în mod constant.", sau „Nevoile mele nu sunt deloc ascultate!", sau „Nu mă pot baza pe nimeni!"; toți cei care se simt în mod constant dezamăgiți de contactele pe care le au cu cei din jur și în viață, în general; cei care încep o relație având convingerea că oamenii trebuie să fie mereu excesiv de credincioși, loiali și de încredere și că este „teribil" dacă aceștia nu se ridică la nivelul așteptărilor lor.

Potrivită pentru: adulți și adolescenți.

Mesajul transmis: Sentimentul că nu putem face nimic și dezamăgirea se datorează adesea nivelului ridicat al așteptărilor noastre și tendinței de a judeca lumea, mai degrabă decât de a o experimenta.

Simbolurile și metaforele:- mâncarea = relațiile sau orice altceva necesar pentru a trăi fericit;
- gustul rău = relațiile care merg prost încă de la început;
- tămăduitorul = terapeutul sau latura sănătoasă a persoanei în cauză;
- reîntoarcerea la momentul copilăriei = găsirea unui model pentru insuflarea unor credințe sănătoase.

Elemente ale poveștii care pot fi schimbate: sexul personajului principal; dacă este vorba despre un client ce urmează un tratament medicamentos, atunci amintiți medicului să îi prescrie femeii medicamente care să o ajute să se schimbe; în cazul unei copilării marcate de abuzuri și de experiențe negative, atunci ajutați femeia să înțeleagă faptul că, în cazul copiilor, aceștia se apropie de mâncare cu încredere și bucurie.

Notă: Povestea a fost scrisă pentru o clientă care era în mod constant dezamăgită și furioasă. Ea fusese implicată într-o relație abuzivă, de dependență cu soțul ei, până când acela a părăsit-o. Era în căutarea unei noi relații dependete, dar nu mai dispunea de inocența de dinainte de căsătorie. Ea analiza fiecare persoană din viața ei și diagnostica ceea ce era în neregulă cu aceea, ca o modalitate de a se feri de dezamăgiri. Dar această metodă de a se proteja a întreținut de fapt un sentiment de permanentă dezamăgire.

Mâncare sănătoasă, mâncare nesănătoasă

Trăia odată o femeie tânără care avea o problemă foarte serioasă. Tot ceea ce mânca avea un gust acru, stricat sau putred. Femeia era înfometată. De aceea viața îi era foarte grea. Tânjea după ceva gustos și nutritiv, ceva care să o poată hrăni și menține în viață. A trăit așa mulți ani, sperând că lucrurile se vor îmbunătăți de la sine. Dar, cum nu a simțit nici o ameliorare, s-a decis să apeleze la un tămăduitor. În ciuda convingerii sale că nimic nu o mai putea ajuta, că era mult mai inteligent să nu mai aștepte nici o îmbunătățire a vieții ei, femeia a mers la acel tămăduitor.

El i-a adresat multe întrebări în încercarea de a găsi sursa problemei. Erau însă întrebări pe care pacienta le considera puerile, menite a fi puse de cineva fie prost, fie mai încet în gândire. De asemenea s-a întrebat dacă nu cumva suferea de vreo boală prea ciudată sau rară, una de care cel din fața ei nu auzise, ceea ce l-ar fi făcut să se rezume doar la întrebări. A devenit agitată. Era enervată de acele întrebări, dorindu-și să-i fie rezolvată repede problema sau să fie lăsată în pace.

În ciuda reticenței pe care o simțea, odată cu trecerea timpului femeia a început să descopere multe lucruri. Ghidată fiind de acel terapeut femeia a mărturisit că de fiecare dată când privea mâncarea, i se părea foarte bună. Fructele păreau coapte și gata de a fi mâncate. Carnea mirosea delicios și arăta în consecință. Părea gătită exact cât trebuia. Laptele și pâinea, proaspete și nutritive. În schimb, în clipa în care mușca sau bea din ele, gustul a ceva acru și stricat îi inunda gura.

Era o experiență neobișnuită și necunoscută oamenilor pe care îi cunoștea. Deși aceștia îi puteau relata momente în care mâncaseră ceva cu un gust rău sau care nu le-au mai plăcut după o vreme, toți păreau în stare să facă diferența între mâncarea proaspătă, nutritivă și cea stricată. Așadar femeia a început să se simtă singură și furioasă. Era

dezamăgită de viață. Toate acestea îi creau confuzie și dorea să se schimbe.

Terapeutul a descoperit faptul că femeia nu se simțise așa întotdeauna. Își amintea o perioadă a copilăriei când lucrurile păreau în regulă, iar lumea părea mult mai bună și mai încurajatoare. Treptat, pe măsură ce creștea, femeia a ajuns să creadă că nu poți avea încredere în mâncare. Părea bună, dar apoi o dezamăgea. În mod ciudat, acea descoperire făcută i-a mărit apetitul. A început să caute singurul fel de mâncare care să aibă întotdeauna un gust bun, care să o sature pe deplin și care să îi asigure energia necesară organismului. Dar, de vreme ce nici o mâncare nu poate îndeplini acea dorință, ea a devenit și mai frustrată.

Terapeutul a concluzionat că femeia nu suferea de vreo afecțiune pe termen nelimitat. Nu se născuse în acel fel, deci se putea schimba. Neîncrederea pe care o acorda hranei a survenit în urma unei schimbări. În consecință, era posibil ca femeia să redevină cea care fusese înainte.

Mai mult, el a explicat că acele convingeri incorecte și nefolositoare s-au dezvoltat în mintea femeii. De exemplu, ea ajunsese să creadă că toate lucrurile, în general, inclusiv propria-i persoană, puteau fi sau numai albe, sau numai negre. Catalogarea lor se restrângea numai la două calificative: bun sau rău. Nu exista cale de mijloc. Presupunea că o mâncare odată catalogată ca fiind rea la gust, chiar și gustată numai pentru o singură dată, nu mai putea fi de încredere. Din cauza acelei presupuneri femeia avea grijă să nu se mai încreadă deloc în asemenea alimente și le „vâna" orice imperfecțiune chiar dacă avea doar o vagă impresie că urma să fie dezamăgită. În mod evident șansele ca orice fel de hrană să i se pară de proastă calitate au crescut vertiginos. Pe măsură ce trecea timpul ea a început să caute doar mâncarea perfectă. Ori de câte ori gusta din vreun fel de mâncare femeia își spunea părerea ghidându-se doar după criterii ce vizau perfecțiunea: să aibă un gust grozav și să-i alimenteze pe deplin întreaga ființă. Astfel că avea așteptări mult prea ridicate, unele ce nu puteau fi realizate. În final, și poate aceea era și cea mai mare greșeală a ei, femeia avea convingerea

că era mult prea ciudată și rea ca să merite ceva atât de bun care să-i hrănească ființa.

Pe măsură ce terapeutul îi vorbea despre acele convingeri, femeia și-a dat seama că, de fapt, ele nu o ajutau prea mult, dar nu înțelegea ce să facă își schimbe modul de a gândi. Gândise altfel, dar cu mulți ani în urmă. Nu dorea să se

întoarcă la statutul de copil. Ar fi fost ceva complet ciudat și prostesc. Dar, poate că și-ar fi putut reaminti felul de a gândi de atunci. Și-a amintit că fusese un copil curios și interesat de tot ceea ce o înconjura. Fusese mereu în căutarea de noi învățăminte. Se simțise în siguranță, iar eșecurile erau doar temporare. Poate că ar fi reușit să fie din nou așa!

Vindecătorul i-a dat un sfat oarecum ciudat. El i-a spus să se prefacă și să exerseze. Pentru început femeia a pretins că era curioasă și interesată de felul în care urma să decurgă acea experiență culinară. Spre surprinderea ei, a descoperit că prefăcându-se a fi o persoană curioasă echivala de fapt cu a fi interesată de tot felul de experiențe și cu a se bucura mai mult de mâncare. A încetat să mai caute hrana perfectă. Nu se mai referea la aceasta ca la ceva care ar fi putut-o răni. De aceea, pe măsură ce starea ei de bucurie se accentua, gândirea a început să i se schimbe. A început să gândească altfel. S-a interesat de tot ceea ce o înconjura, indiferent de părerea pe care și-o formase despre lume în general. Experiențele noi i se păreau interesante, nu doar prilejuri de a judeca orice. Femeia nu mai era nerăbdătoare să catalogheze lucrurile în: bune sau rele, sigure sau periculoase... Nu o mai interesa decât să afle mai multe noutăți despre ele. Judecând mai puțin ceea ce o înconjura, a început să nu mai fie atât de aspră și neiertătoare cu ea însăși. Totul, (inclusiv mâncarea și propria-i persoană) a devenit mult mai interesant și mai captivant.

Schimbarea s-a petrecut treptat, pe măsură ce ea se prefăcea că doar experimenta lumea altfel. Dar într-un final această schimbare a devenit permanentă, pe măsură ce exersa noul mod de a aborda mâncarea. Femeia învățase să găsească bucurie în experiențele noi și să accepte într-o măsură destul de mare viața așa cum era ea de fapt.

Prințesa și șarpele

Problemele vizate: femei implicate în relații abuzive, în special acelea în care există un sadic sexual.

Potrivită pentru: adulți.

Mesajul transmis: Îți poți asuma experiența avută cu un om sadic și poți învăța din ea, poți găsi puterea de a te schimba astfel încât să nu te mai afli vreodată într-o asemenea ipostază sau să nu te lași atrasă într-o relație cu un om sadic și abuziv.

Simbolurile și metaforele: - șarpele = un bărbat care își alege ca țintă o femeie pentru a o atrage într-o relație de tip abuziv;
- adăpostită de ochii lumii = femeia care nu sesizează semnele unei relații de tip abuziv;
- energizată de sentimentul de frică = sadicii sexual sunt motivați de frica și suferința victimelor lor;
- cameleonul = manipularea celor abuzivi astfel încât reușesc să îi păcălească pe mulți din jur și aceia cred că au de a face cu persoane bune la suflet și iubitoare;
- a-și da pe față propria identitate = începutul abuzului;
- vindecătorul = orice terapeut sau vindecător;
- diamant din cărbune = mesajul care determină obținerea a ceva pozitiv din relația de tip abuziv și găsirea semnificației propriei puteri.

Elemente ale poveștii care pot fi schimbate: povestea poate fi schimbată astfel încât să aibă o femeie abuzator și un bărbat victimă, de vreme ce există multe asemenea cazuri; în acest caz este necesară o rescriere majoră a lucrării și o preschimbare a simbolurilor feminine în unele masculine.

Notă: Informațiile despre acele femei care sunt implicate în relații cu bărbați sadici sexual au fost preluate din lucrarea de cercetare a lui Roy Hazelwood și de la câțiva dintre pacienții mei. Domnul Hazelwood este o autoritate de referință în domeniul infracțiunilor cu caracter sexual (Dietz, Hazelwood & Warren, 1990; Hazelwood și Burgess; 1987) și a participat la cercetări privind femeia implicată în astfel relații, femeie pe care el o numește „victima care încuviințează" (Hazelwood, Warren & Dietz, 1992 & 1993). El s-a retras din activitatea Unității Științifice Comportamentale a F.B.I. și în prezent lucrează cu Grupul Academic.

Prințesa și șarpele

A fost odată ca niciodată o prințesă care fusese crescută într-un castel, ferită de ochii lumii. Este greu de precizat dacă motivul singurătății era lipsa experiențelor ei din afara castelului, sau zidul imaginar în jurul propriei persoane, construit de mintea ei din cauza lucrurilor înspăimântătoare din copilărie. Cu toate acestea, deși trupul prințesei s-a maturizat, relaționarea cu lumea înconjurătoare o făcea prin prisma unui copil de trei sau patru ani. Era o fire inocentă și încrezătoare.

Nu departe de castel, deși putea fi chiar și la o depărtare de câteva mii de kilometri, era o mlaștină și în ea viețuia un șarpe mare și veninos. Cei mai mulți șerpi duc o viață plictisitoare și predictibilă. Nu era însă și cazul acelui șarpe. El avea visuri mărețe. Adesea avea fantezii despre cum ar fi fost dacă s-ar fi căsătorit cu o prințesă. Într-una din zile, pe când se târa pe marginea mlaștinii căutând o pradă, șarpele a asistat la o paradă regală. Era acolo și o prințesă veselă care făcea cu mâna din trăsura ei de aur, aclamată fiind de mulțimea veselă. Acea imagine a captat repede atenția maximă a șarpelui. Era absorbit de frumusețea fetei și de atitudinea ei delicată și inocentă. Da, aceea sigur era prințesa visurilor sale.

Curând însă prezența șarpelui la paradă a fost observată. Celor mai mulți oameni le este teamă de șerpi, motiv pentru care mulțimea a intrat în panică și a început să alerge în toate direcțiile. Sesizând dezordinea iscată, trăsura de aur s-a îndreptat în grabă spre siguranța oferită de zidurile palatului.

Lucru ciudat, deși și-ar fi dorit să petreacă mai mult timp admirând frumoasa prințesă, șarpele zâmbea. Cu siguranță că așa ar fi reacționat la strigătele îngrozite ale mulțimii, dacă șerpii ar fi putut zâmbi. Îi făcea plăcere să sperie oamenii. Frica altuia îi dădea energie iar țipetele îi păreau aplauze. Totuși, și-a dat seama că prințesa ar fugi terifiată de un șarpe. Mai mult, șarpele a sesizat la prințesă o

nevoie puternică de a se simți în siguranță și protejată împotriva tuturor celor din jur. Era o nevoie venită de undeva din interiorul ființei ei. În consecință, pentru o vreme șarpele s-a rezumat doar la a-și închipui cum ar fi viața alături de prințesă și cum ar fi dacă ea i-ar aparține.

Într-una din zile, pe când se încălzea la soare, reptila a rememorat plăcuta-i fantezie. Deodată un cameleon a plonjat foarte aproape de capul lui. Fugea de un șoim flămând. Șarpele a lăsat repede deoparte visul lui diurn și și-a concentrat întreaga atenție asupra neașteptatului musafir. L-a văzut pe acela strecurându-se sub o frunză și schimbându-și culorile. S-a camuflat, integrându-se perfect în acel mediu verde. Era de neobservat.

Atunci șarpele a înțeles cum tehnica șopârlei l-ar putea ajuta să își preschimbe fantezia în realitate.

- Învață-mă cum să îmi schimb culorile astfel încât nimeni să nu mă descopere! i-a cerut șarpele cameleonului. Promit că nu te voi răni.

Așa cum era și normal să fie, cameleonul era îngrozit de șarpe. Însă și-a dat seama că acela îl văzuse. În acel caz camuflajul nu îi mai era de nici un folos. De aceea, sperând să îl mulțumească pe șarpe și să scape repede, cameleonul l-a învățat pe șarpe tot ceea ce știa despre arta deghizării care îi permitea să pară ceea ce nu era. Dar, după ce a aflat toate secretele, șarpele, în loc să mulțumească frumos, a devorat șopârla. Credea că acel lucru îi sporea și mai mult puterea. Deci nu și-a respectat promisiunea, dovedindu-se a fi, cum de fapt și era, un adevărat șarpe.

A învățat de la cameleon modalitățile de înșelare a percepției și a început să le exerseze. A devenit foarte iscusit în a se ascunde, în a se amesteca prin mulțime în așa fel încât oamenii din imediata lui apropiere să îl treacă foarte ușor cu vederea. Mai mult, a găsit o modalitate de a se preschimba într-un om de rând, bun la suflet și nobil, exact tipul de om care ar locui și ar munci în satul așezat în afara zidurilor castelului. Șarpele bănuia că prințesa era curioasă în privința vieții din afara castelului și dornică să guste din modul de viață al altora.

Într-o zi, pe când tânăra se plimba din nou în trăsura ei de aur, șarpele deghizat într-un om de rând binecrescut se prefăcu rănit și se așeză pe marginea drumului. Prințesa a văzut scena exact așa cum a plănuit-o șarpele. Prin urmare, a poruncit vizitiului să oprească trăsura ca să îi poată acorda ajutor rănitului. În timp ce îi erau îngrijite rănile, pe care de fapt chiar el și le provocase, reptila a început să își folosească toate farmecele acumulate de-a lungul unei vieți în care a practicat din plin dezamăgirea și înșelăciunea.

Prințesa era naivă și inocentă. De aceea nu a băgat de seamă la semnele care i-l arătau pe cel căruia îi îngrijea rănile ca fiind un șarpe. Așadar, l-a invitat la castel, pentru a se vindeca pe deplin. Bineînțeles că șarpele a acceptat de îndată. Acolo a reușit repede să devină parte a vieții prințesei. A aflat ceea ce aprecia tânăra la personalitatea unui bărbat, atribute pe care și le-a însușit repede. A devenit și specialist în a crea o atmostferă care să îi sugereze prințesei siguranță și protecție, dar doar alături de el.

Tânăra prințesă a ajuns să creadă că omul din fața ei întruchipa răspunsul la toate rugăciunile ei pentru a fi acceptată și iubită. Deci, s-a îndrăgostit intens de el. Deși în mintea ei mai apăreau uneori semnale ce prevesteau pericolul, inima le ignora cu îndârjire. Asta se întâmpla mai ales atunci când șarpelui îi ieșeau la iveală mici licăriri ale adevăratei identități.

Într-o noapte, uitându-se direct în ochii prințesei, șarpele i-a spus ferm:

- De fapt, eu sunt malefic!

- Nu fi prostuț! a fost răspunsul. Tu ești foarte grijuliu și iubitor.

Atunci șarpele a șoptit ca pentru sine că în curând prințesa va obține exact ceea ce merita. În fond, el o avertizase că era un șarpe, dar ea nu l-a crezut. Și acea dezvăluire era în realitate o parte a marelui său plan. Amăgind prințesa, șarpele se umplea de plăcere. La fel se simțea și atunci când își imagina viitorul alături de tânăra cea naivă.

Într-adevăr, așa cum plănuise, șarpele și prințesa s-au căsătorit. Reușise să păcălească până și familia regală. Cu cât mai mult pretindea a fi ceea ce nu era de fapt, cu atât era mai ușor să îi păcălească pe cei din jur.

Acum, tânăra pereche s-a mutat la casa ei. Viața a decurs frumos pentru un timp. Însă, de îndată ce șarpele a fost convins că prințesa era doar a lui, a început și procesul încet dar sigur de revenire la adevărata înfățișare. Tânăra soție ar fi putut observa foarte ușor înșelăciunea, deoarece se întâmpla ca deghizarea să nu mai fie atât de reușită. Dar dragostea cea mare pentru soț și nevoia de a fi protejată au forțat ochii să

refuze imaginea clară din fața lor. În schimb, loialitatea și ignoranța soției consolidau și mai mult puterea șarpelui. De fapt, a fi șarpe și a avea în preajmă pe cineva care să nege ceea ce ești, înseamnă chiar stăpânirea deplină a artei șiretleniei și istețimii.

Zilele treceau și el își dezvăluia adevărata identitate din ce în ce mai mult. Iar prințesa devenea tot mai deprimată și mai retrasă în sine. Deși a început să recunoască unele trăsături malefice ale caracterului soțului ei, prințesa credea că orice răutate manifestată de șarpe era din cauza ei. Așa a făcut-o el să creadă. În consecință ea încerca să îi facă din ce în ce mai mult pe plac șarpelui. Era convinsă că în felul acela își va recăpăta bărbatul bun la suflet și binecrescut cu care se măritase. Eforturile i-au fost zadarnice. Îi făcea pe plac pentru a-l preschimba, dar nu obținea decât și mai multă suferință. Pe măsură ce răutatea șarpelui devenea o parte tot mai mare a vieții ei, prințesa se retrăgea tot mai mult în sine, refugiindu-se între pereții căminului ei. Se ascundea, dar în realitate era un plan al soțului ei care încerca să o pedepsească pentru relațiile pe care le avea cu prietenii și familia ei. Credea că prin izolare va obține control deplin asupra ei.

Deși tânăra soție se depărtase complet de familie și prieteni, ei continuau să fie destul de îngrijorați pentru ea. Unii dintre ei erau chiar suspicioși în ceea ce-l privea pe soț, deși acela nu uita să se comporte exemplar în prezența lor. În puținele ocazii în care șarpele le permitea să o vadă pe soția sa ei au remarcat tristețea și nefericirea aceleia. Atunci o implorau să le destăinuie motivele. În schimb prințesa încerca să îi convingă că totul era bine. Se temea de mânia șarpelui, motiv pentru care se izola și mai mult de cei care încercau să o ajute. Era terifiată că șarpele ar putea să își folosească veninul pentru a o distruge complet, încât nu a povestit nimănui despre adevărata lui identitate.

Izolarea ei din ce în ce mai acută și dezvăluirea tot mai intensă a caracterul real al șarpelui au dus la o adevărată paralizie a femeii, ca mijloc de protecție. Mintea i s-a golit, iar fața devenea mult prea rar expresivă.

Dacă nu s-ar fi știut cum funcționează mintea unui șarpe, s-ar fi putut crede că transformarea visului în realitate îi era de ajuns. Dar, el găsea o mare fericire în a transforma femeia dintr-o bijuterie strălucitoare și luminoasă într-o formă de viață anostă și fără energie asupra căreia deținea un control deplin. Totuși, deoarece șerpii sunt cunoscuți în a-și pierde destul de repede interesul, și cel în cauză a început să se plictisească. A început să i se urască să își mai folosească puterea pentru a controla prințesa. În consecință, a început să hoinărească din ce în ce mai mult prin zona vechiului său cămin, mlaștina.

După un timp a devenit destul de evident că șarpele nu mai dorea să părăsească mlaștina. Imediat prințesa s-a mutat în castel, sperând că zidurile o vor apăra de veninul soțului. A dus însă cu ea senzația aceea de amorțeală totală și teama copleșitoare de veninul ce ar putea să o distrugă definitiv. Șarpele îi cunoștea frica, de vreme ce chiar el i-o inoculase cu atât de multă plăcere. Își spunea că trebuie să fie cu adevărat foarte puternic, de vreme ce chiar o prințesă se temea de el chiar și atunci când nu îi era prin preajmă. Senzația de putere a șarpelui creștea direct proporțional cu aceea de teamă a prințesei. Deci, dacă șarpele ar fi simțit cumva că acea frică s-ar fi diminuat, ar fi găsit metode prin care să-i reamintească prințesei că el se găsea în apropiere, doar în afara zidurilor castelului și că i-ar fi fost foarte ușor să pătrundă înăuntru. O vreme el știa că avea nevoie de prea puțin efort pentru a menține teama prințesei vie. Motivul se regăsea în convingerea fetei că un șarpe cu puteri de cameleon nu putea fi distrus de nimeni.

Vestea că prințesa s-a întors la castel s-a răspândit ca vântul și ca gândul. Iar prietenii ei s-au grăbit să o viziteze, aducând cu ei râsete și cadouri. Se bucurau mult să o aibă din nou alături de ei. A trecut multă vreme de când prințesa fusese înconjurată de atât de multă bucurie. Râsetele celor din jur i-au pătruns în suflet, eliberând-o puțin de durere. Totuși, unul dintre ei, un vindecător, a observat amorțeala generală în care se afla tânăra lui prietenă. Din fericire el învățase multe despre șerpi și a identificat repede efectele veninului asupra gazdei.

Într-una din zile, prințesa și prietenii ei au rememorat vremurile de mult apuse când șarpele nu intrase în viața lor. Prietenii și-au amintit repede râsul frumos și strălucirea prințesei. Atunci, cu ochii minții, femeia s-a văzut iar tânără.

- Vreau să redevin cea care am fost odată! Vreau să fiu iarăși cea dinainte! a spus cu tărie prințesa.

Atunci prietenul cel cu puteri vindecătoare a înțeles pe deplin pericolul pe care îl poate implica un șarpe. Așadar, ea a înconjurat-o protector cu mâna și a consolat-o adresându-i vorbe blânde:

- Nu vei mai putea fi din nou la fel, și nici nu îți dorești asta... Tu, cea din trecut, nu ai știut nimic despre șerpi și, în consecință, te-ai măritat cu unul. Poți redeveni fericită și veselă numai dacă privești cu înțelepciune experiența trăită și tragi învățămintele corecte. Învățătura obținută te va proteja, te va ghida și te va face mai puternică.

Dar mintea prințesei fusese goală atât de mult timp, încât vindecătorul se întreba dacă mesajul vizând șerpii a răzbătut până la ea. Dar, se pare că inima a fost cea care a înțeles prima. În chiar acea noapte femeia a avut un vis în care se făcea că era un copil, în a cărui inimă era o bucată de cărbune. Pe măsură ce în viața copilului își făceau loc diverse experiențe confuze și apăsătoare, cărbunele devenea tot mai mic și mai lipsit de vigoare. Dar, lucru ciudat, prințesa a devenit conștientă de compoziția mai solidă a materialului. Apoi a văzut cum viața a generat și alte schimbări, până când tot ceea ce a rămas a fost un diamant neșlefuit. Prin tăiere și șlefuire el a devenit o bijuterie valoroasă care avea puterea de a reflecta o singură rază de lumină în sute de curcubeie splendide. Apoi în vis s-a arătat altceva, cum de obicei se întâmplă în asemenea cazuri.

Prințesa s-a concentrat atât de mult asupra cărbunelui care a devenit diamant, încât a pierdut din vedere fata care devenise femeie. A văzut cum femeia din vis a permis diamantului să-i insufle curaj, înțelepciune și o forță interioară necesară pentru a înfrunta șarpele. Pe măsură ce visul se desfășura, a ținut seama și de faptul că femeia devenise mai puternică decât șarpele. A înțeles că diamantul

din inimă a fost cel care a ajutat-o să conștientizeze forța și slăbiciunile șarpelui. Mai mult, a știut cum să și-l scoată din viață. Era o învățătură care îi permitea să dispună de un sentiment aparte care o avertiza când avea șerpi în preajmă și o făcea să iasă din raza lor de acțiune, departe de pericol.

După ce a avut acel vis revelator, prințesa a continuat să aibă vise cu acea femeie și diamantul ei. În timp ce visa o schimbare avea loc în inima și în sufletul ei. Rămășițele otrăvii cu care șarpele o controlase i-au dispărut din trup. Mintea a găsit un mijloc de a vindeca trauma suferită în timpul convietuirii cu șarpele. Iar inima a găsit forțe noi prin care a cunoscut alte sensuri ale vieții și semnificația puterii interioare. Nu mai părea naivă și inocentă. Nu mai acționa precum un copil care era mereu în căutarea cuiva care să aibă grijă de el. A înțeles că inocența unui copil nu era perechea perfectă pentru șiretenia unui șarpe. Apoi a început să caute femeile și bărbații înțelepți din regat. Le-a ascultat cuvintele și a învățat din poveștele lor. A încercat să afle tot ceea ce era posibil despre lume în general, despre natură și oameni. S-a aventurat în tumultul orașului, realizând că în ciuda durității aparente a zidurilor castelului, șarpele a putut răzbate până la ea. Atunci a înțeles că protecția nu era oferită de niște ziduri, ci de înțelepciunea și de perspicacitatea propriei minți.

Într-una din zile, așa cum obișnuise să facă înainte de a-l cunoaște pe șarpe, prințesa a făcut o plimbare cu trăsura de aur în cadrul unei parade regale. La fel ca și prima dată, un alt șarpe a fost atras de vacarmul iscat. La început șarpele a urmărit prințesa de pe marginea mlaștinii. Dar, în loc să își fixeze atenția doar asupra ei și să se apropie, acela s-a îndepărtat, târându-se înapoi în mlaștina din care ieșise. Nu era deloc interesat de acea prințesă, de vreme ce a simțit că era vorba despre o femeie a cărei isteține depășea cu mult viclenia șerpilor. Era vorba despre o femeie protejată împotriva otrăvii celor vicleni.

Reflexia

Problemele vizate: un bărbat al cărui tată era unul abuziv, un tată pe care niciodată nu reușea să îl mulțumească; un bărbat care a acceptat mesajele negative care i-au fost adresate de părinți și, în consecință, a ajuns să abuzeze de propria persoană și să nu fie deloc mulțumit de sine și de realizările lui, indiferent de cât de bine se descurca în viață.

Potrivită pentru: de la bărbații aflați la vârsta adolescenței până la cei aflați la vârsta matură.

Mesajul transmis: Ești în stare să te vindeci de pe urma abuzului îndurat în trecut și să nu te mai gândești la afirmațiile negative și abuzive ale părinților tăi!

Simbolurile și metaforele: - îngerul din vis = înțelepciunea inconștientului;
- copilul interior = amintirile unui abuz din trecut care continuă să existe în prezent prin amintirea vie a copilului care a experimentat abuzul respectiv; a vindeca acest copil înseamnă a te elibera de durerea și manifestările cauzate de un părinte abuziv.

Elemente ale poveștii care pot fi schimbate: abuzatorul nu mai este tatăl; el poate fi înlocuit de mamă sau de oricare altă persoană în grija căreia se află copilul; în această poveste ambii părinți pot fi considerați abuzivi, dacă situația nou creată se potrivește cu trecutul bărbatului.

Notă: „Reflexia" a fost scrisă pentru câțiva bărbați de succes care erau la un nivel înalt al carierei și care erau stimați foarte mult de cei din jur. Cu toate acestea ei păreau incapabili să aibă vreo satisfacție de pe urma realizărilor lor. Mulți dintre acei bărbați aveau părinți cu tulburări de personalitate, narcisiști și egoiști. În consecință, și-au pus propriile nevoi mai presus de acelea ale copiilor lor. Copilul era perceput ca un rival, motiv pentru care își foloseau statutul privilegiat pentru a-l înjosi și a-l umili. Mulți au menționat faptul că deși părintele îi denigra și îi abuza în mod constant, nu își puteau aminti vreo dovadă a unei încurajări sau complimentări din partea aceluia.

„Fie că adulții - copii ai unor părinți toxici - au fost bătuți în copilărie sau lăsați singuri prea mult timp, fie că au fost abuzați din punct de vedere sexual sau considerați reduși mintal, fie că au fost protejați prea mult sau copleșiți de vină, aproape toți suferă de simptome surprinzător de similare: stimă de sine deteriorată, conducând la un comportament autodistructiv. Într-un fel sau altul aproape toți se simt ca fiind lipsiți de valoare, nedemni de iubire și neadaptați."

Susan Forward, *Părinți toxici*, pag. 8

Reflexia

Odată, demult, s-a născut un băiat...unul chipeș și foarte isteț, cu șanse mari atât să reușească în viață, cât și îmbunătățească lumea din jur. Deși a fost înzestrat cu toate calitățile necesare pentru a deveni un învingător, un om împlinit și de succes, tatăl lui nu părea conștient sau măcar interesat de acel potențial. Era un părinte care își privea copilul cu niște ochi ce denaturau realitatea. Sau poate că învățase de la propriul tată să fie crud, exigent și să aibă mereu o gândire negativă. În ciuda eforturilor depuse de băiat, cât timp a copilărit i s-a reamintit adesea că nu era destul de bun și că dădea greș în tot ceea ce făcea. Nu primea complimente, încurajările erau prea puține, iar aprecierile venite din partea unui tată mândru de fiul său lipseau cu desăvârșire. Nimic din ceea ce se întâmpla atunci nu prevestea viitorul băiatului: acela al unui bărbat de succes, inteligent, capabil și cu realizări mărețe.

Mama băiatului nu a făcut prea multe pentru a diminua impactul negativ al tatălui asupra fiului. Poate că a încercat să se revanșeze copleșindu-l cu mai multe alintări și complimente, sau poate că avea o gândure la fel de negativă ca și soțul ei. Totuși, impactul tatălui era imens iar tristețea din sufletul băiatului a devenit cu timpul una profundă. La fel ca oricare altul, a trecut de la copilărie la adolescență, apoi la maturitate, străduindu-se din răsputeri să-i facă tatălui pe plac. Însă nu a înțeles că era ceva imposibil de înfăptuit. De fiecare dată când era asuprit de părintele său, se uita în ochii aceluia și își vedea propria reflexie. Era imaginea reflectată a unui om nepotrivit mediului din care făcea parte, niciodată îndeajuns de bun, nedemn de complimente, un adevărat eșec.

Tipic pentru o relație dintre un fiu și tatăl lui, bărbatul acorda o mare importanță părerilor despre viață ale părintelui său. Deci, ceea ce ar fi putut deveni atât de benefic pentru dezvoltarea și evoluția sa, dacă părintele ar fi fost iubitor și încurajator, a luat o altă întorsătură. Astfel că bărbatul a ajuns

să accepte percepția negativă despre sine, o imagine reflectată de oglinda ochilor tatălui său.

Cu timpul băiatul s-a maturizat, însă părerea pe care și-o formase despre sine era identică cu percepția părintelui despre el (imaginea lui de sine era constituită din părerea tatălui). Era o imagine bine înfiptă în memorie, una care nu îi dădea pace nici atunci când se descurca bine în multe aspecte ale vieții. Trist este tocmai faptul că acea voce a tatălui care l-a asuprit și înjosit pe tot parcursul perioadei lui de dezvoltare a devenit o parte din el. Nu părea să își dea seama de faptul că repeta în mod constant în minte aceleași cuvinte pe care tatăl său i le adresase atât de multe ori în trecut. Devenise propriul său agresor.

Cu toate acestea, era decis să reușească în viață. Era amabil, foarte inteligent și de ajutor celorlalți. A tras multe învățăminte din experiențele de viață și a avansat în profesia aleasă. Totuși, continua să fie pesimist. Păstra vie imaginea de sine pe care o zărise reflectată în ochii tatălui. Continua să audă vocea interioară, voce care l-a asuprit și înjosit în timpul copilăriei.

Erau mulți cei care îl admirau, îl complimentau și îl stimau. A primit distincții și complimente, i s-au înmânat medalii și recompense, dar vocea părintelui al cărei ecou îl auzea mereu îi amintea constant că nu era demn de acele recompense, că toți cei care îl vedeau într-o lumină pozitivă nu știau cine era el cu adevărat. Dacă ar ști, cu siguranță că l-ar respinge. Uneori bărbatul se simțea un impostor și un actor. Era convins că nimic din ceea ce realizase nu era de valoare, iar cei care îl complimentau vedeau într-un mod distorsionat imaginile și aceasta reprezenta o piedică în a-l vedea cum era el în realitate: un eșec.

Poate că pe Dumnezeu a început să îl preocupe soarta bărbatului și i-a trimis un înger în ajutor, sau poate că a vizionat un film sau un program la televizor. Poate că a întâlnit pe cineva a cărui dragoste și respect pentru el au reflectat o imagine diferită, a ceea ce era cu adevărat. De fapt nu contează modul în care sămânța a fost plantată în sufletul bărbatului. Într-o noapte a căzut într-un somn adânc și

liniștitor. Se făcea că un înger a venit la el. Era un înger al forței, puterii și al adevărului. Îngerul i-a vorbit despre imaginea de sine pe care o avea, aceeași imagine pe care o văzuse reflectată în ochii părintelui său. Apoi l-a ajutat să își dea seama de modul în care preluase de la acela convingerile negativiste și pesimiste, pe care apoi le-a folosit ca să devină propriul lui agresor, chiar și după ce s-a maturizat. După aceea i-a dat darul înțelegerii, al schimbării și i-a adus la cunoștință faptul că era vremea să „renunțe la" și „să se elibereze de" părțile distructive ale tatălui, părți pe care le-a purtat cu el încă din copilărie.

În cele din urmă îngerul și bărbatul au scos la iveală copilul din el, unul respins și abuzat. Cei trei au început o discuție lungă despre iubire și respectul de sine, despre schimbare, speranță și optimism, despre vindecare și dragoste, despre atingerea potențialului maxim. În timp ce vorbeau s-a întâmplat cumva ca băiatul cel trist și respins dinăuntrul lui, cel care s-a urât atât de multă vreme, să se vindece, să se transforme, permițând bărbatului „să se elibereze" de toate lucrurile negative transmise de părinți și pe care le-a păstrat pe toată perioada copilăriei și a adolescenței.

Îngerul l-a sfătuit să dărâme zidurile groase pe care le ridicase în jurul lui. Acele ziduri l-au izolat de complimentele și de respectul apropiaților, făcând să ricoșeze dragostea lor. Pe măsură ce zidurile dispăreau, bărbatul își câștiga libertatea de a se vedea reflectat în ochii acelora care îl stimau, oameni iubitori și încurajatori. După aceea visul s-a încheiat și el a continuat să aibă un somn liniștit.

Când s-a trezit în dimineața următoare bărbatul a realizat că ceva intens și tămăduitor se întâmplase în timp ce dormea. Cu toate că își amintea foarte puține amănunte din vis, a reținut schimbările și tranziția datorate influenței exercitate de înger. În acea zi și în zilele ce au urmat bărbatul a conștientizat tot mai mult aspectul negativ al discuțiilor pe care le purtase cu el însuși. Erau puncte de vedere preluate de la tatăl său. Însă a contestat existența acelor cuvinte negative, provocându-le pe cele pozitive și adecvate noului mod de gândire. Curând a remarcat dispariția treptată a acelei

voci ostile. A înlocuit-o cu una încurajatoare și optimistă, una care îl provoca în repetate rânduri să își atingă potențialul maxim. Mai mult, a început să devină conștient de cât de mult era respectat de cei cu care lucra.

Pentru că zidurile care îl izolaseră au dispărut, a putut permite complimentelor, distincțiilor și dragostei semenilor să fie absorbite în toate cotloanele sufletului său și să continue procesul de transformare pozitivă a imaginii de sine.

Numaidecât bărbatul a fost în stare să se perceapă în cu totul și cu totul alte moduri, prin ochii acelora care îl apreciau și aveau o gândire pozitivă.

Într-una din zile, pe când scotocea prin unul dintre dulapurile sale, a dat peste recompensele primite în trecut. Erau acolo: medalii, recomandări, scrisori și cărți poștale primite în semn de respect și de prietenie. Atunci și-a amintit toate lucrurile pozitive care s-au spus despre el și care i-au fost adresate demult, dar pe care le ignorase. Însă în acele momente amintirea lor părea altfel. Și anume, deoarece vocea distructivă a tatălui nu se mai auzea, bărbatul putea permite mesajului transmis de acele medalii, recomandări și scrisori să-i fie absorbit de inimă și minte. Apoi, într-un act ce simboliza semnificația a ceea ce devenise și noul mod în care se vedea, bărbatul a cules de jos o medalie primită cândva în trecut și și-a agățat-o la cămașă. Era o declarație a faptului că era un bărbat de onoare, abil și cu stimă de sine sănătoasă. A auzit o voce interioară spunându-i:

- Sunt mândru de tine!

Atunci a zâmbit.

Ursul și ghimpele

Problemele vizate: incapacitatea de a trage învățăminte din experiențele traumatizante avute în copilărie și în adolescență.

Potrivită pentru: de la vârsta de 16 ani până la vârsta maturității.

Mesajul transmis: Ești capabil să îți amintești doar ceea ce trebuie dintr-o experiență traumatizantă și să folosești învățătura pentru a te vindeca.

Simbolurile și metaforele: - șchiopătatul = suferința afectivă ce pare veșnică, dar care nu este înțeleasă. Problemele survenite din cauza unor funcții motrice precare, dar în lipsa facultății de a înțelege de ce;
- probleme iscate cu ceilalți urși = dificultăți de natură socială provocate de o traumă din copilărie;
- senzația unei tristeți interioare = depresia și lipsa afectului;
- infecția care se răspândește prin corp = daunele pe care o trauma nevindecată, din copilărie, le poate provoca întregii funcționări a organismului și mai ales încrederii în sine;
- ajutorul cerut în vederea smulgerii ghimpelui = conștientizarea nevoii imperioase de ajutor în vederea vindecării acestui tip de traumă și a rememorării în întregime a ei;
- scoaterea ghimpelui a fost dureroasă = rememorarea este foarte dureroasă deoarece adultul retrăiește durerea și tristețea așa cum a făcut-o cândva, ca și copil.

Ursul și ghimpele

A fost odată ca niciodată un urs foarte blănos. El trăia într-o pădure nu departe de aici. Se știe că de obicei ursii sunt animale greoaie care se deplasează cu ajutorul tuturor celor patru labe. Însă ursoaica în cauză șchiopăta tot timpul. Părea că ceva era în neregulă cu laba ei dreaptă din față. Celelalte animale o întrebau de ce se deplasa șchiopătând iar ursoaica le răspundea:

- Dar eu nu șchiopătez...!

Sau, în funcție de dispoziția pe care o avea în acel moment, spunea:

- Nu știu de ce șchiopătez...

Uneori ursoaica își simțea laba străbătută de o durere intensă. Atunci o ridica și o privea, dar nu sesiza nimic deosebit. Era o labă obișnuită, cu prea puține urme lăsate de tăieturi sau alte motive care să-i fi cauzat șchiopătatul.

Ei bine, avea probleme și în privința conviețuirii cu ceilalți urși din pădure. Nu vroia să facă tumbe și să se joace cu ei. Pur și simplu nu putea înțelege de ce un urs ar vrea să se rostogolească împreună cu un altul. Nu îi făcea plăcere nici măcar să extragă miere din scorbura copacilor. Adesea simțea o tristețe adâncă în suflet, dar nu era tocmai sigură care era motivul. Părea incapabilă să aibă sentimentele pe care alți urși le aveau sau de a se bucura de viață așa cum păreau să o facă ceilalți.

Într-una din zile ursoaica cobora o cărare, fără un scop anume. Deodată a dat peste un pui care căzuse într-un maldăr de tufe cu ghimpi. Avea un spin imens și ascuțit înfipt în labă. Micul pui scâncea și plângea deoarece îi era teamă. Nici nu părea să știe ce trebuia să facă pentru a scăpa de durere. Ursoaica l-a apucat cu grijă și a smuls ghimpele. Pentru o vreme puiul a continuat să scâncească și să plângă. Între timp, celălalt animal îl privea și îl mângâia. Sângerarea s-a oprit și rana a început să se vindece.

Chiar atunci, pe când privea puiul, din cotloanele

ascunse ale memoriei o imagine din trecut a început să se contureze. Imaginea o reprezenta pe ea. Căzuse într-un tufiș cu țepi iar laba dreaptă din față a găzduit de atunci un ghimpe imens. Amintirea devenea tot mai clară, pe măsură ce înțelegea că atunci, tânără fiind, nu a știut cum să ceară ajutorul. Treptat pielea a crescut în jurul ghimpelui, acoperindu-l. A ascuns până și informația despre existența lui. Dar acel obiect ascuțit zăcea adânc în membrul ursoaicei, înconjurat de o infecție care s-a răspândit în tot corpul. În locul unei convingeri puternice despre ceea ce era, ursul simțea doar o amorțeală.

Odată ce a descoperit acea amintire, ursoaica a știut ce avea de făcut. În primul rând a căutat-o pe mama puiului și l-a lăsat pe acesta în grija ei. Apoi a pornit în căutarea altor urși din pădure cărora să le ceară ajutorul în îndepărtarea ghimpelui. Nu a trecut mult timp și a găsit unul care avea multă experiență în așa ceva.

- Va durea puțin, i-a spus înțeleptul animal. A stat îngropat acolo atât de multă vreme încât scoțându-l afară poate că te vei întreba dacă nu ar fi mai bine să îl lași acolo și astfel să nu mai simți durerea cea ascuțită. Dar, a continuat

ea, acest ghimpe te-a rănit mult mai mult decât poți înțelege acum. Trebuie scos pentru ca infecția pe care a cauzat-o în corpul tău să se vindece.

După aceea a început să apese cu hotărâre laba ursoaicei, înlesnind ieșirea ghimpelui. Când a fost vizibil în întregime, l-a îndepărtat. Și ceilalți urși au ajutat la înlăturarea completă a ghimpelui din laba acelei ursoaice solitare.

A fost o experiență dureroasă. Dar, pentru ca suferința să dispară în întregime, trebuia ca laba ursoaicei să se „elibereze" de toate bucățile ghimpelui. Astfel, a început să se vindece. Deși uneori mai simțea durere, sesiza cum pe zi ce trecea era tot mai bine. Era uimitor: trăia sentimentele altfel și vedea lumea prin ochii unui urs sănătos și căruia, în sfârșit, îi plăcea să fie urs. Ca să fie sigură că a învățat ceva din experiența avută ursoaica a împărtășit și la ceilalți semeni ai săi despre cât de abilă putea fi mintea în a tăinui durerea unui ghimpe îngropat adânc. Așadar ea a înțeles mesajul transmis de lecția ghimpelui: durerea pe care nu ți-o amintești poate fi cea mai distructivă dintre toate.

Weber și colosala pădure de Sequoia

Problemele vizate: a păstra cu grijă sau/și a nu renunța sau schimba diverse lucruri, sentimente, sisteme de convingeri din cauza fricii și/sau a unor probleme din trecut nerezolvate.

Potrivită pentru: adolescenți de vârstă mai mare și adulți.

Mesajul transmis: Incidentele traumatizante și pierderile sunt parte integrantă a cărării pe care ne poartă viața. Învață din traumele trecute și folosește-le pentru a câștiga înțelepciune și tărie de caracter. („Teama poate deveni otrava care îți întemnițează sufletul!")

Simbolurile și metaforele: - grindina = orice incident traumatizant;
- blana ce protejează de orice durere suplimentară = tot ceea ce se crede că poate oferi ocrotire împotriva durerii sau/și a mâhnirii simțite în timpul incidentelor traumatizante;
- a lepăda blana = a lăsa în urmă *vechiul* pentru a îmbrățișa și a învăța de la *nou*;
- pădurarul = înțelepciunea subconștientului;
- incendiile din pădure = incidentele traumatizante;
- copacii de Sequoia = oamenii.
- trunchiurile arse = aspectul din exterior al traumei suferite.

Elemente ale poveștii care pot fi modificate: sexul și numele câinelui, sexul pădurarului; se pot furniza indicații privind incapacitatea de a lua decizii și de a distinge ceea ce este important de ceea ce nu este inportant (vezi nota de mai jos).

Notă: Problemele pe care le implică „eliberarea de" anumite posesiuni îl urmăresc pe individ până la maturitate și sunt amintite ca reprezentând *debarasarea de anumite „bagaje"*. Problemele nerezolvate ale trecutului și/sau legăturile cu

incidente traumatizante din trecut constituie unul dintre motivele pentru care mulți oameni nu pot să arunce sau să cedeze lucrurile care nu mai folosesc unui anumit scop în viață. Autoarea a reușit să înțeleagă acest tip de relație. În anii `80 ea avea sesiune de terapie cu un asistent social. Au fost întrebuințate imaginile vizuale pentru a accesa subconștientul, sau lobul drept al creierului. După o sesiune ce părea că rezolvase multe probleme care au ținut-o legată de trecut, și-a petrecut câteva din zilele ce au urmat aruncând și donând multe din obiectele pe care le-a avut prea multă vreme în proprietate. Păstrarea mormanelor de obiecte poate deveni o adevărată problemă, deoarece împiedică libera desfășurare în propria casă. Mulți dintre cei care practică acest lucru nu sunt în stare să distingă ceea ce este important de ceea ce nu este important. Este o problemă ce apare până și în stilul lor de comunicare. De exemplu, atunci când povestesc ceva, ei includ și detaliile cele mai puțin relevante, ceea ce provoacă o problemă aceluia care ascultă. „Ei suferă de o disfuncție executivă și de alte lipsuri cognitive care le îngreunează organizarea bunurilor și distingerea a ceea ce le este indispensabil de ceea este dispensabil." (Brown, Walter, *Love of Garbage*, Scientific American Mind, feb./martie 2007, pag. 79). De obicei gândul că ar trebui să se despartă de mormanele adunate în timp provoacă o anxietate extremă. Acest surplus poate implica: animale (există oameni ce adăpostesc sute de pisici în casele lor), mâncare, obiecte de vestimentație uzuale vechi, genți, ziare și reviste, notițe primite prin poștă și liste.

Terapia tradițională sau antidepresivele nu s-au dovedit eficace în tratarea celor care poartă acest tip de bagaj cu ei prin viață. Însă Frost și asociații lui au dezvoltat un tratament cognitiv-comportamental ce pare a fi cel mai promițător în acest caz: vezi articolul lor pe pagina web:

www.brief-treatment.oxfordjournals.org. În arhive: *Cognitive and Behavioral Treatment of Compulsive Hoarding*, in *Brief Treatment and Crisis Intervention*, Volume 3, pag. 323-338; 2003.

Weber și colosala pădure de Sequoia

A fost odată o fermă aproape de Parcul Național Yosemite, California. Avea clădiri numeroase ce se răspândeau pe multe mile, în toate direcțiile. Zona aceasta este cunoscută pentru copacii imenși Redwood Sequoia. Unii dintre ei au peste 3.000 de ani. Oameni de pretutindeni vin să admire acești copaci magnifici.

Proprietarii fermei erau doi soți căsătoriți de peste 40 de ani care îndrăgeau mult copacii de Sequoia. Aceasta pentru că cei doi doi au descoperit efectul reconfortant al unei plimbări prin pădure dimineața devreme – le dădea energie pentru toată ziua. Promenada le fortifica organismul, pregătindu-i pentru o nouă zi de muncă la fermă. Aveau acolo animale felurite: cai, vaci, porci și chiar câțiva pui și capre. Erau pisici de multe culori și câini de diferite rase. Fermierii îndrăgeau în special câinii și pisicile. Dintre aceștia, Amber și Barley, o pereche de câini din rasa Golden Retriever, au devenit favoriți.

Primăvara este anotimpul în care multe animale nasc pui și la fel s-a întâmplat și în cazul celor doi câini. La începutul lunii aprilie cei doi fermieri au descoperit în șopron zece cățeluși. Barley, tatăl, stătea mândru lângă ei.

La fel ca orice alți căței, cei zece Golden Retriever păreau să își dubleze greutatea cu fiecare săptămână care trecea. Curând au început să se întreacă frenetic în alergat în jurul șopronului, să facă multă hărmălaie, să se joace, într-un cuvânt: să se distreze. Când au fost destul de mari încât să plece de lângă mama lor mulți dintre ei au fost duși în cămine noi.

Pentru că iubeau acea rasă de câini cei doi fermieri au păstrat trei dintre ei. Printre aceia era și un pui numit Weber. Lui Weber îi plăceau mult oamenii, animalele și jocurile din hambar la care participau și ceilalți căței. Cu cât se făcea mai mare, cu atâta devenea mai curajos și se aventura tot mai departe de șopron. Câteodată își petrecea ziua întreagă colindând pășunile și pădurea. Se juca și explora.

Seara se întorcea la hambar ca să mănânce, deoarece se știa că fermierii erau oameni care își hrăneau bine câinii și pisicile dimprejurul lor.

Într-una din zile Weber alerga alături de cai pe o pășune. Niște nori negri au apărut pe neașteptate și au acoperit cerul albastru. Ploaia a început să cadă iute. A urmat grindina, de mărimea unor bile care atunci când se loveau de pământ săreau precum mingile. Cu toate că nu mai văzuse grindină până atunci, din clipa în care a simțit durerea provocată de ea pe spate cățelul a început să alerge spre siguranța oferită de hambar. Însă se aventurase mult prea departe. De aceea, deși alerga cât îl țineau picioarele, Weber era izbit cu putere de grindină iar și iar. Scheuna și plângea de durere. Furtuna apăruse atât de subit și grindina căzuse cu o forță atât de mare încât atunci când a ajuns în hambar era nu numai plin de vânătăi și de sânge, dar și îngrozit.

Amber, mama lui, a început să îi lingă rănile și să îl liniștească. I-a explicat că stropii de ploaie deveneau grindină prin înghețare. Dar pentru că Weber era înspăimântat, l-a asigurat că un fenomen ca acela apărea rar în timpul unei furtuni. Mai mult, era neobișnuită și mărimea formațiunilor de grindină. Apoi, lingându-l pe creștet, i-a spus:

- Ești foarte norocos. Ai blana care te-a ocrotit. Puteai fi rănit mult mai tare. Ești norocos că nu ești cal, vacă sau porc. Ei au prea puțin păr care să îi apere. De aceea au mai multe răni decât ai tu.

În acea noapte, pe când dormea alături de mama sa, pe Weber au început să îl doară porțiunile din corp care i-au fost lovite de grindină. A avut coșmaruri în care se făcea că era surprins și de alte furtuni și că rănile ulterioare erau mult mai multe. A visat că era un cal, fără blana cea aurie care îl proteja.

În zilele care au urmat, Weber a continuat să se joace și să alerge. Însă amintirea grindinei și a durerii pe care aceasta i-a cauzat-o și-a găsit un sălaș în adâncul sufletului. Apoi zilele au început să se scurteze. Cățelul era la fel de mare ca și tatăl lui, Barley, și era învesmântat într-o blană aurie groasă. Într-o dimineață de toamnă câinele a observat

bucăți din blana părintelui său zăcând jos pe pământ.

- Îți cade blana! i-a spus aceluia cu îngrijorare.

Barley a zâmbit. I-a explicat fiului său că primăvara și toamna câinii își leapădă o mare parte din vechea blană pentru a face loc la alta nouă.

- Curând și blana ta va cădea, la fel ca și a mea, i-a spus. Asta se întâmplă primăvara și toamna. Pe măsură ce vremea se schimbă corpul tău înțelege că trebuie să se schimbe și el.

Weber a remarcat că și mama lui își lepăda o parte din blană. La fel se întâmpla și cu ceilalți câini de la fermă. Apoi i s-a întâmplat și lui. Era alarmat. Atunci, ceva foarte ciudat s-a întâmplat. Deși năpârlea ca și ceilalți câini, blana lui nu cădea pe jos. A reușit cumva să se agațe de ea, în timp ce îi creștea alt păr. În consecință cele două feluri de blană s-au întrepătruns. În timpul iernii haina cea blănoasă l-a ajutat să se simtă în siguranță și l-a ferit de frig.

A urmat primăvara cu schimbările tipice de temperatură. Toți câinii de la fermă s-au descotorosit de haina groasă de iarnă și s-au înveșmântat cu una nouă, mai ușoară și potrivită pentru o vreme mai caldă. La fel a făcut și Weber, dar nu în totalitate. La fel ca și data trecută, el a păstrat și blana care se desprindea. Era acoperit de două blănuri vechi și arăta foarte ciudat. Uneori se plimba pe câmpuri și pășuni. Dar blana îi era încâlcită și atârna atât de tare încât iarba, noroiul și semințele se prindeau cu ușurință de ea. Nu a trecut mult timp și câinele arăta dezastruos.

În timpul verii blana cea grea i-a ținut cald. Era vrednic de milă. Amber și Barley au încercat să îl determine să renunțe la părul cel vechi. Unii câini de la fermă au început să îl ia peste picior, alții îi dădeau pace pentru că li se părea un ciudat. Weber a ascultat sfatul părinților. Își dorea să fie ca ceilalți câini de la fermă. Totuși nu-i prea venea ușor să se descotorosească de ceea ce era în plus. Amintirea grindinei i se agățase de blană și el nu știa ce să facă.

A trecut și toamna, iar el a năpârlit din nou. Iarăși a păstrat și părul cel vechi. Abia mai putea merge din cauza grosimii blănii. Nu putea decât să zacă în hambar cât era ziua

de lungă. De multă vreme nu îl mai chemase cineva să se joace sau să colinde pășunile... Devenise un câine bătrân care se mișca cu greutate. Dar în realitate nu era atât de bătrân...

Într-o zi, un pădurar de la Parcul Național Yosemite a vizitat ferma. Trecând prin hambar femeia l-a zărit pe Weber, stingher și înconjurat de o cantitate imensă de blană. Iubea câinii. A îngenunchiat lângă el și l-a mângâiat pe cap. Câinele a încercat să dea din coadă. Însă iată cum greutatea blănii l-a împiedicat să răspundă generozității femeii printr-o mișcare a cozii! Aceea abia s-a mișcat. Femeia pădurar a descoperit ceva adânc în ochii animalului: poate că era tristețe, sau doar teamă. Era un om special, intuitiv și înțelept. De aceea, a înțeles.

- Cum îl cheamă? a întrebat apoi pe unul dintre fermieri.

- E Weber, un câine tare ciudat. Privește tot părul acela! Am încercat să îl periem și să îl spălăm, dar nu vrea să se desprindă de el și pace. Indiferent de ce am spune sau face.

- Vă deranjează dacă îl iau cu mine în Parc câteva zile? Pierde atât de mult din viață... S-ar putea ca o vizită în Parc să îl ajute.

Fermierii au aprobat de îndată. A fost nevoie de ceva timp pentru a-l urca în camion. Era mare și greu din cauza blănii. Dar, de îndată ce s-a văzut instalat pe scaunul pasagerului din față, Weber și-a scos capul pe geam. Era foarte bucuros că ieșise din hambar. Camionul a pornit spre parcul național Yosemite.

Ajunși în Parc femeia a parcat lângă un pâlc de copaci Redwood Sequoia gigantici. În ciuda greutății a reușit să ridice câinele de pe scaun și să îl așeze pe pământ.

Apoi s-a așezat și ea lângă el. I-a arătat copacii imenși din fața lor.

- Acești copaci reprezintă cele mai mari plante din lume! a spus ea, mângâind câinele pe cap. Administrația Parcului a învățat multe despre cum trebuie menținuți acești copaci sănătoși și mereu dornici să se înalțe. În fiecare an ne confruntăm cu incendii în pădure din cauza fulgerelor sau a

neglijenței vilegiaturiștilor. A fost o vreme când încercam să protejăm copacii de incendiile devastatoare. Credeam că îi vor vătăma atât de tare încât nu vor mai crește. Vezi cum multe dintre trunchiurile acestor copaci imenși au culoarea neagră aproape de bază?

Weber a privit copacii. Și-a dat seama că acea culoare se datora arsurilor. Părea că se contopește cu ei.

- Am descoperit că focul este o etapă importantă a dezvoltării copacilor de Sequoia, a continuat apoi pădurarul. Copacii imenși Redwood Sequoia au nevoie de foc. Datorită lui litiera este curățată, ceea ce permite semințelor să germineze și apoi să își continuie dezvoltarea. Copacii tineri au nevoie de lumină pentru a crește. Focurile reflectă modul în care natura se descotorosește de toate lucrurile care ar interveni în procesul de creștere al tinerilor copaci de Sequoia. Deși s-ar părea că focul arde scoarța de la bază înnegrind-o, am descoperit că ea este ignifugă și protejează stratul de creștere al acestor copaci împotriva incendiilor. Seva are multă apă în compoziție, ceea ce sporește toleranța la căldură. Deci, pot face față focurilor. Ne-am dat seama că fiecare incendiu face baza copacului mai rezistentă, pregătind-o pentru viitorul pârjol. Acești Sequoia gigantici trăiesc sute de ani deoarece au găsit o cale de a se adapta și de a deveni chiar mai puternici atunci când sunt pârjoliți, de altfel acțiuni atât de necesare pentru ca ei să crească și să fie viguroși.

Câinele a privit porțiunile negre de pe trunchiurile multor copaci. Apoi și-a ridicat privirea și a observat că mulți aveau vârfurile ascunse privirii. Crescuseră foarte mult.

- Chiar și semințele lor au nevoie de o forță din exterior precum focul, o insectă sau o veveriță, care să le înlesnească găsirea unui loc propice unei evoluții rapide. Nu e uimitor că încercam să ferim acești copaci de focurile din pădure, ca mai apoi să descoperim că tocmai ele le permit să se dezvolte? Acum serviciul silvic se asigură că ei sunt expuși la incendiile de care au nevoie pentru a crește și a se întări.

Un timp femeia pădurar a stat lângă Weber în liniște. Admirau acei Sequoia magnifici. Apoi ea a spus:

- Poți rămâne cu mine la noapte. Locuiesc într-o cabană mare care cred că îți va plăcea.

După câteva opinteli și gâfâieli a reușit să îl așeze pe Weber în camion. Apoi au pornit spre cabană. Acolo l-a hrănit din friptura ei. În timp ce îi servea cina continua să îi povestească despre: fulgere, incendiile din pădure și copacii cei gigantici. Iar când Weber s-a întins lângă patul ei să se culce, i-a șoptit așa:

- Teama poate deveni otrava care îți întemnițează sufletul!

Nu după mult timp câinele a căzut într-un somn adânc. A început să viseze. Se făcea că s-a întors în trecut deoarece a înțeles că acolo erau chestiuni încă nerezolvate, neisprăvite. Și-a dat seama că poate vedea incendiile și arsurile într-un mod nou și diferit. După ce a dormit toată noaptea Weber a experimentat un simț al împlinirii. Totuși, nu înțelegea de ce. Când s-a ridicat a observat o grămăjoară de păr pe podea. Era ceea ce năpârlise în timpul nopții. A observat-o și femeia și zâmbind i-a spus:

- Haide afară pe verandă ca să îți periem blana.

Câinele s-a simțit mai ușor după ce lepădase părul cel vechi lângă pat. Afară femeia a început să îl perieze. Pe măsură ce peria cea mare se umplea invariabil cu ghemotoace din vechiul păr, Weber se simțea tot mai ușurat. Parcă se elibera de tot acel surplus de păr pe care îl purtase cu el prea mult timp. A observat că îi făcea plăcere să fie periat. Ciudat lucru că nu observase și în trecut când și alții au încercat același lucru. La un moment dat ghemotoacele curățate de pe perie au ajuns să formeze un adevărat munte lângă el. Cîinele era uluit. Atunci și-a dat seama că părul mirosea urât și era încâlcit. Era plin de buruieni și noroi. Interesant era faptul că numai atunci a remarcat acele deosebiri. Când a purtat acel păr nu a fost conștient de ele.

- Vom îndepărta grămada asta mare de blană și o vom așeza acolo unde păsările o pot găsi. Ele o vor întrebuința la construirea cuiburilor. Așa ouăle lor vor avea un cămin primitor iar puii se vor bucura de un cuib moale și cald.

Cu toate că s-a descotorosit de părul în exces încă era murdar și mirosea urât.

- Ce ai spune de o baie?

Rasa Golden Retriever iubește apa, dar Weber era atât de îngreunat de poveri încât nu se mai îmbăiase de multă vreme. Dar femeia pădurar l-a spălat. A folosit: o cadă mare de metal, săpun și multă apă. L-a clătit cu furtunul ca să fie sigură că nu a mai rămas nici un strop de noroi în blană. L-a uscat cu un prosop moale iar câinele s-a scuturat și s-a frecat

de pământ. Uimitor! Weber se simțea ușor și liber! A început să alerge prin curte și să sară peste bușteni. S-a întors la femeie și i-a lins mâna. I-a mulțumit că știuse cum să îl elibereze.

În după-amiaza aceea pădurarul l-a dus pe câine înapoi la fermă. Când Weber a sărit din camion ceilalți câini nu l-au recunoscut. Totuși nu le-a trebuit multă vreme ca să înceapă să alerge și să se joace împreună. În zilele și săptămânile care au urmat câinele obișnuia să o însoțească pe femeia pădurar în timpul serviciului în Parcul Național Yosemite. Ea a ajuns să îl îndrăgească.

A sosit toamna iar câinele a început să își lepede blana de peste vară. De data aceea el a zâmbit și a lăsat-o să se desprindă. A privit cum vântul o purta departe și s-a întrebat dacă mai exista cineva care să fi înțeles cât de plini de învățăminte erau copacii gigantici de Sequoia.

Informațiile incluse în această poveste referitoare la copacii gigantici de Redwood Sequoia au fost preluate de pe pagina web: www.nps.gov/yose/nature/sequoias.htm, Yosemite National Park; Giant Sequoias.

Pisica și acrobatul

Problemele vizate: convingerea că într-o relaţie bazată pe iubire controlul înseamnă dragoste; refuzul de a lăsa pe cei dragi să crească de frica ca nu cumva să plece; tendinţa cuiva crescut de un părinte căruia îi plăcea să deţină controlul să devină foarte posesiv în relaţiile intime;
co-dependenţa.

Potrivită pentru: începând cu vârsta de 16 ani.

Mesajul transmis: Libertatea şi iubirea presupun capacitatea de a renunţa la nevoia de a controla şi de a-i recunoaşte pe aceia care te controlează, astfel eliberându-te la rândul tău de sub controlul lor.

Simbolurile şi metaforele:- familia de acrobaţi care merge pe sârmă = familia controlează modul în care personajul principal îşi trăieşte viaţa, cum gândeşte şi simte etc.;
- lipsa expresiei faciale în timpul mersului pe sârmă = lipsa vreunei reacţii când eşti controlat;
- a antrena pisica = a deține controlul.

Notă: Această poveste a fost scrisă pentru un bărbat adult care îşi controla foarte mult soţia. A refuzat să îi permită să crească şi să evolueze în cadrul relaţiei şi o pedepsea dacă încerca aşa ceva, privând-o de dragoste şi afecţiune. Soţia a declarat că după ce i-a citit această poveste fiului ei şi în imediata apropiere a soţului s-au produs schimbări în căsnicia lor.

Pisica şi acrobatul

Într-o bună zi o fetiţă s-a născut într-o familie de circari. Din generaţie în generaţie membrii familiei au oferit reprezentaţii pe sârmă deasupra mulţimilor emoţionate. Aproape din clipa în care erau în stare să vorbească şi să se deplaseze copiii erau antrenaţi pentru ceea ce urma să se întâmple ulterior. La fel s-a întâmplat şi cu fetiţa. Ea nu a frecventat o şcoală obişnuită, deoarece conducerea circului angaja meditatori care îi însoţeau. Copiii artiştilor de circ erau şcoliţi la sfârşitul zilei, după ore lungi de antrenamente pe sârmă.

Circarii mai în vârstă luau deciziile legate de ceea ce urmau să înveţe copiii şi cât de mult timp urmau să exerseze. Curând fetiţa a învăţat să accepte ceea ce era învăţată şi să execute comenzile fără să le pună la îndoială. Cei care aveau mai multă experienţă în mersul pe sârmă au povăţuit-o să nu strănute, să nu râdă sau să plângă cât timp era acolo sus, altfel ar putea cădea de pe sârmă şi s-ar răni. De aceea fetiţa a continuat să exerseze până când a fost în stare să ofere o reprezentaţie fără să i se poată citi vreo emoţie pe chip.

Şi-a învăţat bine lecţia, fapt pentru care a devenit o tânără remarcabilă în ceea ce făcea. Părea mulţumită să continuie tradiţia de familie. Era dispusă să călătorească dintr-un oraş în altul. Totuşi, parcă era prea pustiu în jur. Nu erau mulţi tineri de vârsta ei printre circari. Dar niciodată nu s-a gândit la ce ar fi vrut să facă dacă scenariul vieţii nu ar fi fost decis în locul ei.

Într-una din nopţi, după reprezentaţie, tânăra a făcut o plimbare pe câmpul din spatele cortului. La un moment dat a dat peste un pisoi moale şi jucăuş care alerga vesel după un şoarece de câmp. L-a mângâiat şi a căutat ceva de mâncare pentru el. Părea fascinată de plăcerea cu care pisoiul îşi trăia acele momente din viaţă, sărind, alergând şi reacţionând la orice mişcare. De atunci, când circul era în oraş, ea se furişa noaptea pe câmp. Privea cu încântare pisoiul şi îl hrănea.

Adora sunetul scos de acela atunci când torcea dacă îl scărpina după urechi. Era încântată când animalul i se freca de picioare mulţumit. Micuţa creatură nu părea să aibă un cămin al ei. De aceea fata a decis să o ia cu ea în turnee. „Voi putea antrena această pisică încât să dea reprezentaţii precum leii!", şi-a spus ea.

Circul şi-a continuat peregrinările. Pisoiul a crescut. Avea o blană stufoasă şi mătăsoasă şi nişte ochi foarte frumoşi. Prindea şobolanii din corturi şi torcea când era mângâiat. Totuşi, lucrurile nu mergeau atât de bine între artistă şi pisica ei. Degeaba a încercat tânăra să antreneze pisica. Aceea nu se aşeza la comandă, nu stătea nemişcată şi nu se rostogolea atunci când i se spunea. Cu cât refuza mai mult antrenamentele, cu atât se mânia mai tare stăpâna ei. Drept pedeapsă a încercat să o încuie în rulotă. Dar pisica a reuşit să evadeze. S-a gândit chiar să întrebuinţeze biciul folosit în reprezentaţiile cu leii. Însă a durut-o mai mult pe ea decât pe pisică. Conflictul dintre cele două părea iminent. Pisica refuza să fie antrenată.

- Dacă nu execuţi trucurile pe care le vreau poţi să îţi iei adio de la mâncarea specială pentru pisici! i-a strigat într-o noapte. Nu ai decât să îţi găseşti singură mâncare!

Pisica a încercat să se frece de piciorul stăpânei şi să se caţere torcând în poala ei. Dar ea a îndepărtat-o cu piciorul.

- Dacă nu mă asculţi poţi să uiţi de mângâieri! a pufnit ea către pisică.

Într-o seară a primit în rulotă vizita unui prieten. Acela a observat felul în care interacţionau cele două. Pisica mieuna de foame, dar tânăra nu îi dădea atenţie. Iar când s-a apropiat cerşind să fie mângâiată a fost îndepărtată brutal cu piciorul.

- Ce ai zice să te scap eu de această pisică specială? a întrebat prietenul după ce le-a observat.

- Ce vrei să spui cu asta? Iubesc pisica! a răspuns gazda, întrebându-se cum se putea cineva îndoi de ceva atât de evident.

- Nu o iubeşti! Nu o hrăneşti, o mângâi doar arareori şi îi permiţi să îţi stea în poală numai din când în când. Cum poţi crede că o iubeşti când de fapt o tratezi în felul acesta?

- Încerc să o antrenez ca să o putem folosi la circ. Dar ea refuză. Nu ştiu de ce nu o pot antrena! Leii, pe de altă parte, sunt foarte bine pregătiţi. M-am gândit că dacă nu o hrănesc şi nu o mângâi poate că se va da pe brazdă şi va face tot ceea ce vreau eu.

- Dacă ai vrut un animal ce poate fi antrenat, atunci ar fi trebuit să îţi achiziţionezi un câine. Toată lumea ştie că o pisică nu poate fi antrenată! De fapt aceasta este una dintre caracteristicile lor care stârneşte admiraţia! a fost explicaţia prietenului.

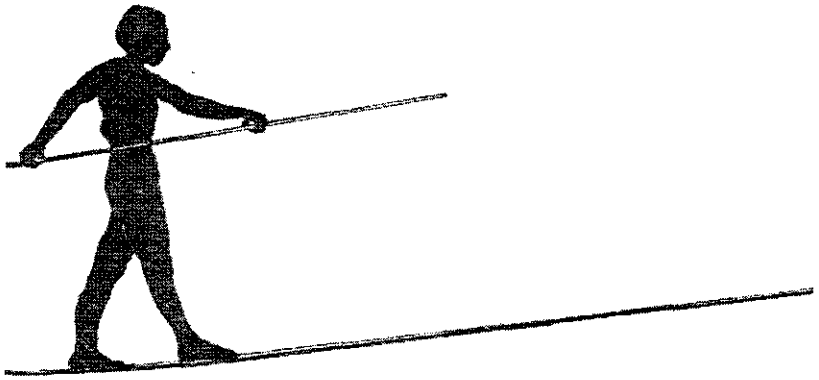
- Cred că glumeşti! De ce ar vrea cineva o pisică care nu poate fi dresată să se supună proprietarului ei?

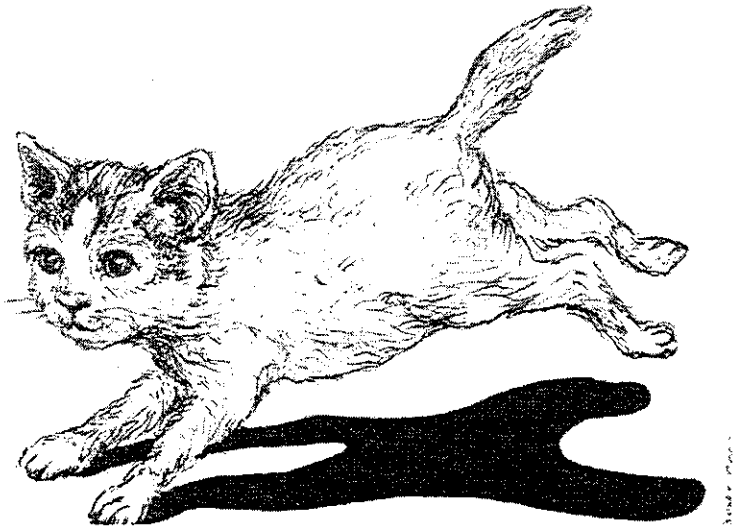
- Aceia dintre noi care iubesc pisicile găsesc multe motive pentru care fac asta. Sunt nişte animale moi, care au mare grijă de igiena lor. Te scapă de şobolani şi dacă le hrăneşti şi le mângâi îndeajuns îţi oferă în schimb dragostea lor, torcând şi stând ghemuite în poala ta ore întregi. Le poţi oferi libertate deplină pentru că îşi pot purta de grijă. Sunt mai uşor de întreţinut decât câinii. Le poţi lăsa singure multă vreme. Atâta timp cât au mâncare suficientă şi o tăviţă a lor se vor descurca de minune. Dar motivul cel mai important pentru care iubitorii de pisici le admiră este faptul că ne învaţă despre ceea ce înseamnă libertatea. Ele ne învaţă că poţi îndrăgi o pisică fără să o ai în stăpânire. Mai mult, putem iubi o pisică fără ca să fie antrenată să se supună tuturor comenzilor noastre. De asemenea ne învaţă că dragostea şi controlul nu sunt compatibile. Aşadar, deoarece nu pari capabilă să înţelegi toate acestea, ai face mai bine să îmi dai mie pisica. Îţi voi căuta un câine în schimb. Pe acesta îl vei putea antrena pe placul inimii tale. Mai gândeşte-te!

Spunând asta prietenul a ieşit pe uşă afară, nu înainte de a o asigura că se va întoarce după pisică.

Fata s-a aşezat pe podea şi şi-a privit pisica. A început să se gândească la ceea ce i s-a spus. Apoi a hrănit-o cu mâncarea preferată. A urmărit-o cum torcea şi i se freca de picior, cum se preumbla prin rulotă şi îşi făcea de lucru. Atunci a remarcat că animalul îşi alegea singur cărarea. Pisica s-a

ghemuit lângă ea şi fata a adormit cu capul rezemat de un scaun. A căzut într-un somn adânc şi liniştitor.





Nu a trecut mult şi a început să viseze. Se făcea că nu mai era om, era pisică. S-a simţit liberă să facă orice dorea. Era eliberată de respectarea comenzilor acelora care se considerau cunoscătorii modului în care ea trebuia să îşi trăiască viaţa. În sfârşit nu se mai supunea dorinţelor lor!

Alerga peste câmpii şi se simţea încântată de tot ceea ce o înconjura! Era diferit de tot ceea ce simţise până atunci!

Când s-a trezit a fost cuprinsă de un sentiment nou: unul de răzvrătire şi independenţă. Şi-a simţit inima pregătită să cuprindă noi înţelesuri. Nu a vrut să mai continuie cariera de circar. În schimb a vrut să îşi găsească propriul drum în viaţă, folosindu-se de înţelepciune pentru a decide încotro să o apuce.

Apoi şi-a anunţat familia că urma să părăsească circul. La auzul veştii ei au reacţionat întocmai cum a reacţionat şi ea când nu a putut antrena pisica. Ea a înţeles asta acum şi totuşi a plecat.

Era prima dată în viaţă când făcea ceea ce îi dicta inima. A însoţit-o prietena ei, pisica. Dacă ar fi dresat-o nu ar fi aflat niciodată ce însemna libertatea. De atunci găsea zilnic modalităţi prin care să îi arate pisicii că a înţeles adevăratul sens al iubirii şi al darurilor pe care aceasta le-a adus in viaţa ei.

Darurile regelui

Problemele vizate: persoana al cărei dar este mereu însoţit de o condiţie sau de o povară; o persoană care vrea să deţină controlul într-o relaţie; co-dependenţa.

Potrivită pentru: persoane de la vârsta de 10 ani în sus.

Mesajul transmis: Oferă doar ceea ce poţi oferi fără constrângeri! Învaţă să refuzi cadourile însoţite de condiţii inacceptabile!

Simbolurile şi metaforele: - sforile = condiţiile ataşate darurilor;
- S-a ataşat de supuşi = Nu putea face diferenţa între el/ea şi ceilalţi;
- Cavalerul = înţelepciunea subconştientului.

Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: sexul persoanei înţelepte (al cavalerului).

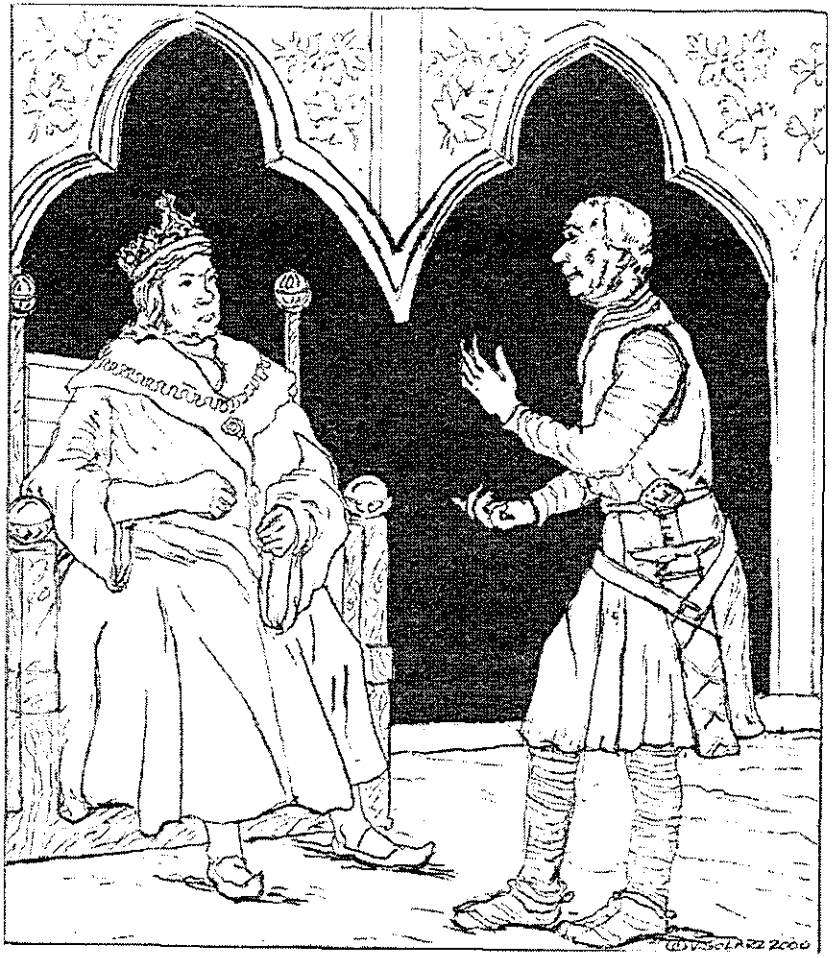
Notă: Povestea a fost scrisă pentru un bărbat adult. În schimbul dragostei pe care o oferea membrilor familiei lui, el le pretindea perfecţiunea în tot ceea ce făceau. Părea incapabil să înţeleagă că aceia erau indivizi unici, cu dreptul de a-şi decide propriul sistem de valori şi mod de a întreprinde ceva. A fost nevoie de o recitire a poveştii după şase luni. Nu a fost însoţită de explicaţii. Atunci când cel care asculta punea vreo întrebare cititorul o evita şi citea altă poveste. Comportamentul bărbatului adult s-a schimbat dramatic.

Darurile regelui

A fost odată ca niciodată un rege foarte inteligent şi extrem de bogat. Dorinţa lui era să rămână aşa, dar îl preocupa foarte mult şi durata domniei. A hotărât că era absolut necesar să devină cea mai autoritară persoană din regat. De asemenea, era un rege generos, oferind cadouri supuşilor. Totuşi, darurile erau neobişnuite. Întotdeauna lega nişte sfori de ele. Aceasta s-a dovedit a fi o mare problemă. Sforile se înnodau mai tot timpul iar cei care primeau cadourile se împiedicau de ele. Cu cât creştea numărul darurilor, cu atât mai mult se încurcau supuşii în sfori. Mai mult, regele a complicat situaţia. A insistat să tragă de sfori. Îl preocupa dacă darurile erau întrebuinţate „aşa cum trebuie". Unele dintre sfori erau atât de încâlcite încât au ajuns să se ataşeze până şi de corpurile supuşilor.

Adepţii regelui îl iubeau şi adorau să primească daruri. Însă au început să se simtă extenuaţi din cauza sforilor în care se tot încurcau. Prin urmare, le era tot mai greu să se bucure de ceea ce primeau de la rege. Curând supuşii erau mai degrabă furioşi decât recunoscători. Dar şi-au dat seama că regele lor era înzestrat cu multe însuşiri pozitive şi că intenţiile îi erau bune. Au decis să discute problema cu un cavaler bătrân şi foarte înţelept. I-au cerut aceluia să vorbească cu regele, știind că vorbele-i înțelepte erau ascultate de suveranul lor.

Cavalerul a acceptat. Într-o seară cei doi au petrecut multe ore consfătuindu-se. Schimbarea a venit repede. Era uimitor. Chiar din dimineața următoare regele a luat înapoi toate acele daruri pe care nu le-ar fi oferit fără anumite constrângeri. Spre bucuria supușilor cadourile care le-a fost îngăduit să le păstreze erau lipsite de sfori.



Erau foarte fericiți și îșI iubeau regele. La rândul lor, au început să se simtă îndreptățiți să îi ofere daruri. S-a dovedit că până la urmă toată lumea din regat a tras foloase de pe urma vorbelor rostite de cavaler. Și nu e de mirare, de vreme ce adesea sforile mai mult îi încurcă pe cei care le folosesc.

Bucățile din statuie

Problema vizată: gândirea fragmentată care nu se reîntregește atunci când abuzul se termină.

Potrivită pentru: vârste începând de la 8 ani.

Mesajul transmis: În timpul abuzului o gândire fragmentată constituie o tehnică de supraviețuire sănătoasă. Reorganizarea gândirii fragmentate atunci când abuzul s-a sfârșit este un lucru sănătos și pozitiv. Rezultatul va consta într-un sine fără cicatrici.

Simboluri și metafore: - statuia = sinele;
- germanii = abuzul;
- tăiată în bucăți = gândire fragmentată ca tehnică de coping (a face față);
- contrabandă dincolo de liniile inamice = gândire fragmentată pentru ca agresorul să nu-i poată distruge victimei simțul identității;
- împachetată în siguranță și depozitată = sinele/ego-ul este pregătit să fie vindecat printr-o tehnică sănătoasă;
- Afrodita și Apolo = zeiță și zeu simbolizând frumosul.

Elemente ale poveștii care pot fi modificate: povestea poate fi rescrisă într-un format mai modern, pentru cei care nu își mai amintesc despre Al Doilea Război Mondial.

Notă: Povestea a fost scrisă ca să vină în ajutorul victimelor care își fragmentează gândirea din cauza unui abuz. A fost scrisă în așa fel încât acestea să înțeleagă că au ales o tehnică de supraviețuire înțeleaptă, dar atunci când abuzul se sfârșește este momentul pentru o reîntregire într-o manieră sănătoasă din punct de vedere emoțional.

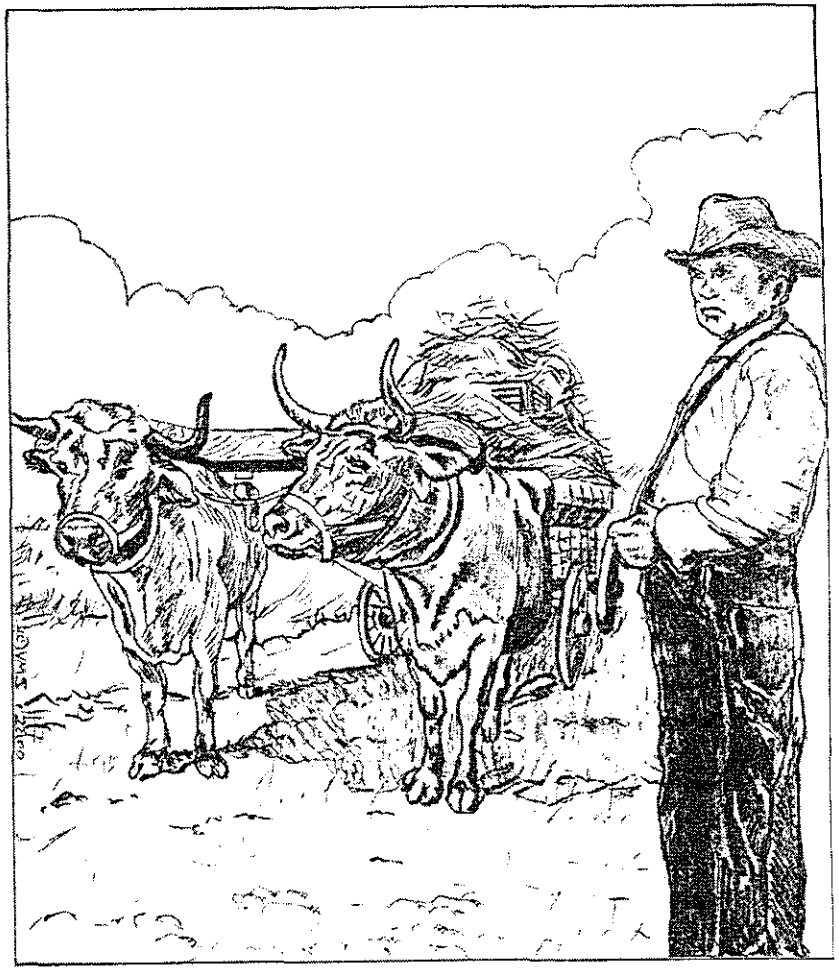
Bucățile din statuie

În timpul celui de Al Doilea Război Mondial, în Franța locuia și muncea o artistă foarte talentată. Ea se numea Madame Celene. Schița și sculpta statui frumoase din piatră. De la mile depărtare veneau oameni ca să îi admire munca și să îi complimenteze îndemânarea. Toată viața ei Madame Celene a visat să cioplească o statuie care să o reprezinte pe Afrodita, zeița grecească. Susținută de încurajările admiratorilor, într-o zi a purces în a-și îndeplini visul. I-au trebuit multe luni ca să termine statuia, dar în cele din urmă totul a fost gata. Artista a dorit să își expună lucrarea în Paris. În consecință, a demarat căutarea locului perfect. Dar, vai! Pe când lua o hotărâre în acea privință, a primit vești cum că nemții invadau Franța. Se îngrozea la gândul că statuia Afroditei ar putea fi stricată sau chiar distrusă de război. S-a gândit multă vreme cum să o salveze. Știa că nemții ar distruge-o sau chiar ar fura-o dacă ar da de ea. Cea mai mare parte a vieții plănuise sculptarea acelei opere de artă și vroia să se asigure că nimeni nu o va distruge.

În cele din urmă s-a decis asupra unui plan: o va desface, o va tăia în bucăți mici. După aceea va face contrabandă cu câte una, două părți odată, până când toată statuia se va afla într-un loc sigur și va putea fi asamblată la loc. Așadar a început să lucreze cât mai prudent și mai repede. Madame Celene s-a deghizat într-o fată de la fermă și a ascuns câteva piese din statuie printre legumele dintr-un car. A trecut de multe ori cu carul printre liniile inamice spre locuri mai sigure. Se întorcea pentru a lua din ce în ce mai multe părți ale statuii, până când a pus-o la adăpost de soldații nemți.

Apoi a găsit o familie care se îndrepta spre America. I-a rugat să preia piesele preaiubitei statui pentru a o duce la loc ferit de orice fel de primejdie. Aceia au încuviințat. Sperau ca Madame Celene să li se poată alătura curând. Din nefericire nu a fost să fie așa. Artista a fost atât de afectată de război încât a suferit o depresie. Au trecut luni de zile și se

părea că nu va găsi niciodată drumul spre America pentru a-și reasambla statuia.



Între timp, piesele stăteau frumos împachetate în cutii sigure. Erau depozitate în podul familiei americane. Acei samariteni continuau să o aștepte pe artistă. Pe de altă parte Madame Celene i-a implorat în scris să reasambleze chiar ei opera de artă, astfel încât să se poată bucura de splendoarea

ei. Dar familiei i-a fost teamă să ia asupra sa munca respectivă. Nu credeau că își vor da seama cum s-o facă. Totuși, la îndemnul femeii, au decis să încerce. Cu instrucțiunile ei în față au început reasamblarea statuii. În cele din urmă, cu multă grijă, au reușit să ducă la bun sfârșit treaba. Statuia Afroditei era și mai frumoasă decât atunci când Madame Celene a creat-o.

I-au trimis artistei o fotografie înfățișând lucrarea reconstruită. Bucuria de a-și vedea visul prinzând viață a fost copleșitoare. A depășit depresia. În schimb a găsit tăria necesară pentru a merge în Statele Unite. A găsit un loc special pentru a-și expune opera. Toți cei care o vedeau îi interpretau frumusețea și analizau personalitatea mărețului artist care o crease.

Dar puțini au fost aceia care au înțeles cât de anevoioasă a fost calea pe care a trebui s-o urmeze statuia. Doar așa la capătul drumului a izbutit să fie întreagă și frumoasă.

Un crocodil în parc

Problema vizată: părintele care nu își protejează copilul împotriva unei persoane care îl abuzează.

Potrivită pentru: părinții de orice vârstă.

Mesajul transmis: dragostea de sine (respect și încredere în sine) presupune perceperea obiectivă a lumii, protejarea celor dragi și a ta împotriva celor care abuzează de cei din jur.

Simboluri și metafore- bijuteriile = copiii;
- crocodilul = persecutorul;
- a nu putea vedea = tehnica folosită de mulți părinți care închid ochii în fața abuzului care se întâmplă chiar în fața lor.

Elemente ale poveștii care pot fi modificate: a schimba plimbarea cu o alergare ușoară („jogging") sau viceversa.

Notă: Povestea a fost scrisă pentru mama unei paciente adulte. Deoarece își amintea multe abuzuri suferite în copilărie, pacienta a cerut această poveste pentru mama sa. Mama continua să nege că ceva s-ar fi întâmplat. Poate fi asociată cu o casetă de povești pentru copii, pentru a ajuta părintele să își protejeze copilul.

Un crocodil în parc

A fost odată ca niciodată o femeie deosebită. Ea era binecuvântată cu multe bogății. Deținea rochii frumoase, bijuterii de multe culori și avea niște ochi minunați care străluceau la soare.

Într-una din zile se plimba prin parc, admirând mândria copacilor, a florilor și gingășia micilor animale care alergau prin iarbă. Deodată a venit la ea un crocodil și i-a cerut bijuteriile. Femeia și-a închis ochii și a spus:

- Nu vreau să văd asta! Aș suferi prea mult dacă aș vedea cum îmi iei bijuteriile.

- Doamnă, nu îmi pasă ce faci! a râs crocodilul. Tu doar dă-mi bijuteriile!

Așadar i-a înmânat toate bijuteriile, dar cu ochii închiși. Nu a opus nici un fel de rezistență. Apoi și-a continuat plimbarea, pretinzând că jaful nu a avut loc. În zilele care au urmat femeia și-a reluat plimbările. Curând însă și-a dat seama că totul în jurul ei era din ce în ce mai șters. Florile nu mai erau plăcute, și de asemenea nu mai vedea culoarea cerului.

Cu fiecare zi care trecea plimbarea o răsplătea tot mai puțin. Nu mai era în stare să vadă frumusețea care o înconjura. Ciudat lucru însă! În loc să îi fie teamă, se simțea în siguranță, tocmai pentru că nu mai putea vede crocodilii care pândeau din întuneric.

Îi era tot mai greu să se plimbe și în cele din urmă a renunțat la a mai merge în parc. Oricum nu mai vedea pe unde mergea... Stătea tot timpul acasă. Vecinii o vizitau și se interesau de motivul pustniciei sale. Femeia le-a explicat că avea probleme cu ochii. Atunci ei i-au recomandat un oftalmolog renumit.

După ce și-a făcut programare, pacienta s-a prezentat la cabinetul medicului. Când s-au așezat ea a spus:

- Ceva este în neregulă cu ochii mei. Îmi este greu să mă uit la lume... Dar aș vrea să îmi vindeci ochii în așa fel

încât să observ pe cer doar curcubeiele. Nu vreau să văd furtunile sau întunericul.

O vreme medicul i-a cântărit cererea. Apoi a răspuns:

- Curcubeul vine după furtună și nu poți să îl vezi decât dacă vezi și furtuna care l-a produs!

- Ei bine, nu vreau să văd fulgere deoarece îmi este teamă de ele! a fost răspunsul femeii.

- Dar dacă ai observa cum pornește un fulger, poate

că te-ai putea feri din cale-i și nu ai fi rănită!

Femeia a reflectat asupra acelor cuvinte. Apoi au discutat și despre alte lucruri. După un timp pacienta a ajuns să vadă altfel lumea. A înțeles ce își dorea cu adevărat și de ce avea nevoie. I s-au pus niște picături speciale în ochi. Leacul îi permitea să vadă lumea așa cum era în realitate. În sfârșit era pregătită să vadă cu adevărat. Atunci inima i s-a deschis ca să întâmpine lumina pe care o găsea pretutindeni în jur.

A plecat de la cabinet cu gândul să facă o plimbare în parc. Zăbovise mult prea mult. A fost atentă la flori, la copaci și la micile animale care alergau prin împrejurimi. Dar a observat și un crocodil care pândea de după un copac. Femeia a fost în stare să îl denunțe la poliție și crocodilul a fost luat din parc.

După acel incident s-a întors acasă. S-a gândit la darul primit, acela al unei noi viziuni, și a devenit receptivă la un nou mod de înțelegere a vieții. Nu după multă vreme a înființat un comitet de supraveghere a vecinătății. În felul acela femeia se asigura că ori de câte ori vreun crocodil ar pândi din întuneric, ar fi repede observat și îndepărtat de acolo.

Satul care a învățat să se spele

Problemele vizate: o gândire rigidă, inflexibilă și fixă; o soluție unică pentru rezolvarea problemelor.

Potrivită pentru: adolescenți și adulți.

Mesajul transmis: A fi categoric și rigid poate însemna a fi într-o închisoare care limitează drastic accesul la bogățiile vieții.

Simbolurile și metaforele: - noroiul care acoperă pielea = tot ceea ce deformează percepțiile sau care limitează gândirea într-o manieră ce determină rigiditatea;
- incapacitatea de a întoarce capul, de a se apleca, de a privi în mai mult de o singură direcție = consecințele rigidității: prejudecata, percepții deformate, incapacitatea de a lua în considerare și alte eventuale opțiuni;
- a dispune de foarte puțină mâncare = rigiditatea limitează opțiunile, ideile și experiențele care hrănesc mintea, inima și sufletul;
- cascada = orice experiență care luminează sau eliberează persoana în cauză din legăturile rigidității.

Elemente ale poveștii care pot fi schimbate: Dacă cel care ascultă povestea prezintă o anumită formă de rigiditate, atunci se pot adăuga simboluri și/sau metafore specifice.

Notă: Această poveste am scris-o în memoria tatălui meu. Modul său rigid de a gândi și de a privi lumea l-a împiedicat în a-și da seama cum să își atingă potențialul maxim.

Satul care a învățat să se spele

A fost odată ca niciodată un sat care era adesea măturat de vânturi și prea puțin spălat de ploi. În repetate rânduri murdăria din sat era suflată în vârtejuri gigantice. Păreau mici tornade. Mulți oameni, de înălțimi și vârste diferite locuiau în acel sat. Când se năsteau, bebelușii erau foarte diferiți de adulți: puteau alerga în toate direcțiile, își puteau roti capetele, râdeau, se ridicau atunci când cădeau, își îndoiau picioarele, mâinile, chiar și corpurile. Oricum, pe măsură ce creșteau avea loc un fenomen ciudat. Murdăria vânturată pe ulițele satului începea să se lipească de pielea copiilor. Și pentru că sătenii nu cunoșteau semnificația dușurilor, mizeria se așeza în tot mai multe straturi pe piele, până devenea foarte tare, rigidă și groasă. Copiii puteau din ce in ce mai puțin să își îndoaie mâinile, picioarele sau chiar să alerge. Iar când deveneau adulţi murdăria era atât de groasă încât nu îşi puteau mişca capetele ca să se uite şi în alte direcţii. Adulţii satului erau tare ţepeni, se deplasau numai înainte, observau prea puţine în lateral şi în spate. Puteau sta doar într-o singură poziţie şi priveau într-o singură direcţie.

Sătenii au acceptat schimbările survenite în viaţa lor pe măsură ce înaintau în vârstă, crezând că era ceva perfect normal şi inevitabil. Nu mai văzuseră un adult care să se înfăţişeze altfel decât acoperit de un strat gros şi dur de mizerie care îi obliga să fie categorici, rigizi şi duri.

Ploaia cădea în cantităţi mici în acele locuri. De aceea şi mâncarea era puţină iar sătenii erau nevoiţi să se deplaseze pe distanţe mari pentru a găsi ceva de mâncare. Dar din cauză că erau atât de rigizi şi priveau într-o singură direcţie, de cele mai multe ori nimereau exact în locurile în care merseseră şi părinţii şi bunicii lor.

Explorau mult prea puţin mediul în care trăiau, ceea ce presupunea foarte puţine alimente descoperite şi cunoştinţe precare despre lumea în care îşi duceau vieţile.

Într-una din zile un vânt foarte puternic a început să

bată peste sat. A fost atât de puternic încât i-a răsucit pe oameni până când i-au orientat într-o nouă direcţie. Erau prea inflexibili ca să se reîntoarcă la vechea poziţie. Aceea a fost ziua în care s-au văzut siliţi să o apuce în cu totul altă direcţie în căutarea hranei.

Astfel, au dat peste o pădure luxuriantă în care se afla o cascadă înaltă şi ispititoare. Au văzut cum păsările zburau prin perdeaua de apă, dădeau din aripi şi se primeneau. Erau

curate. Sătenii le-au urmat exemplul. Apa a intrat în contact cu învelişul gros de murdărie, l-a înmuiat şi l-a spălat de pe trupurile oamenilor.

Nu mai aveau impurităţi în ochi, urechi, nas, sau gură. Dar pentru că erau obişnuiţi cu rigiditatea şi cu privitul într-o singură direcţie, nu au conştientizat imediat lipsa învelişului dur care mai demult îi imobiliza.

S-a întâmplat totuşi, ca în pădure să mai fie şi un sătean dintr-o localitate vecină. Acela i-a strigat pe un ton prietenos. Sătenii erau foarte surprinşi. S-au întors cu toţii spre locul din care străbătea vocea aceea. Unul câte unul a remarcat lipsa acoperământului care i-a ţinut prizonieri şi i-a împiedicat să vadă, să audă, să se mişte şi să se bucure de tot ceea ce îi înconjura. S-au privit unul pe altul şi s-au minunat de înfăţişările lor. Arătau altfel când erau curaţi. Aveau pielea ca a copiilor de vârste fragede.

Degetele se mişcau iar pielea avea o strălucire aparte. Au început să îşi testeze agilitatea trupurilor: alergau, se aşezau, se aplecau şi îngenunchiau. Erau în culmea fericirii. Râdeau de bucurie că au scăpat de închisoarea ce-i ţinuse prizonieri toată viaţa. Apoi au continuat să alerge pe sub pânza de apă a cascadei ca nu cumva vreo urmă de murdărie să fi rămas pe ei.

Nu după mult timp sătenii au intrat în vorbă cu omul care îi strigase mai devreme din pădure. Şi-au dat seama că acela le vorbea limba şi arăta exact ca ei. Totuşi musafirul dispunea de un vocabular mult mai bogat şi era în stare să alerge, să sară, să se aşeze şi să râdă cu o mare uşurinţă. Mai mult, el nu era nici pe departe la fel de slab ca şi ei. Vânătorii vecini se îndreptau spre orice loc în care era mâncare. Deci aveau mai mult succes în a găsi ceea ce le era trebuincios. Aşa că s-au întors în sat şi au condus pe toată lumea la cascadă. S-au spălat cu toţii ori de câte ori a fost nevoie până s-au eliberat de toată mizeria.

În cele din urmă chiar au mutat satul mai aproape de acea cădere de apă, pentru ca de fiecare dată când se murdăreau sau se umpleau de noroi să se poate curăţa mai lesne. Populaţiile celor două sate învecinate au început să se

amestece între ele. Era firesc de vreme ce strigătul acelui vecin le-a dezvăluit un nou mod de gândire. Vedeau lucrurile şi se comportau altfel.

Într-o zi însorită toţi locuitorii celor două sate s-au întâlnit. Au organizat un festival măreţ. Erau însă acolo mâncăruri aduse din locuri foarte diferite. Iar întrecerile şi cursele de atletism implicau: o mobilitate maximă a corpurilor, privire ageră şi coordonare între vedere şi muşchi. Cei care au scăpat doar recent de murdărie erau oarecum în urma acelora care erau în stare să alerge, să sară, să vadă în orice direcţie toată viaţa lor. Însă au recuperat foarte repede acel handicap. În cele din urmă la sfârşitul zilei premiile au fost împărţite în mod egal între cele două sate. Nu acela a fost finalul în cazul locuitorilor. Ei nu au fost deloc dezbinaţi.

Cascada i-a ajutat pe săteni să descopere realitatea: rigiditatea putea însemna închisoare. Din fericire au găsit metoda de a se elibera şi de a rămâne liberi.

Bărbatul care mergea cu spatele

Problemele vizate: bărbaţii şi femeile care au avut o mamă abuzivă emoţional care i-a înjosit şi i-a umilit încă din copilărie; adesea aceste mame au tulburări de personalitate de tip borderline şi îşi complimentează copilul foarte rar, sau poate chiar niciodată; deveniţi adulţi, copiii sunt adesea incapabili să se despartă de ea, aşa cum ar fi normal; motivul rezidă în faptul că ei continuă să încerce să îi câştige dragostea; bineînţeles că este un deziderat imposibil, de vreme ce mama este centrată pe sine şi incapabilă să ofere iubire altcuiva decât sieşi.

Potrivită pentru: adolescenţi până la adulţi.

Mesajul transmis: Eşti în stare să găseşti o cale prin care să te preţuieşti şi să te separi de mama ta cea abuzivă din punct de vedere emoţional! Ea nu îţi va oferi niciodată lucrul de care ai nevoie, aşa că trebuie să îl cauţi în altă parte!

Simbolurile şi metaforele: - mersul cu spatele = a continua să crezi că trebuie să obţii dragostea mamei şi aprobarea ei ca să îţi poţi continua viaţa;
-funia din jurul fiului = simbolizează copilul amăgit de mamă; la fel, se referă şi la mama cea narcisistă care naşte copii doar ca apoi aceştia să îi poată satisface nevoile.

Elemente ale poveştii care pot fi modificate: sexul personajului principal şi al abuzatorului.

Notă: Povestea aceasta am scris-o pentru o colegă al cărei soţ continua să fie controlat de o mamă abuzivă şi centrată pe sine.

Bărbatul care mergea cu spatele

A fost odată ca niciodată, într-un regat nu prea îndepărtat, o regină care se admira fără întrerupere în oglindă. „Ce femeie frumoasă sunt!" îşi spunea. „Cât sunt de isteaţă, de viguroasă şi de puternică!" Zâmbea când rostea acele cuvinte de laudă, astfel încât imaginea reflectată zâmbea la rândul ei. Faţa aceea zâmbitoare îi confirma punctul de vedere referitor la cât de atractivă şi de minunată era.

Într-o zi, într-un mod destul de surprinzător, regina a rămas însărcinată. Copilul care-i creştea în pântece i-a modificat trupul. Avea senzaţia că nu mai era atrăgătoare. De aceea şi-a dezlănţuit furia, blestemând pruncul pe care îl purta. Când i-a venit sorocul femeia a născut un băiat, dar l-a încredinţat repede în grija servitorilor. Ei trebuiau să îl crească, de vreme ce mama era interesată prea puţin de el. Cu toate că era furioasă pe copil regina avea în continuare nevoie de asigurări suplimentare că era o ființă minunată. De aceea şi-a blestemat propriul băiat. A chemat o vrăjitoare din pădurea cea întunecată. O mai chemase de multe ori, atunci când trebuia să vrăjească pe cineva ca să îl controleze. Aşadar i-a cerut bătrânei să arunce o vrajă asupra copilului în aşa fel încât să fie nevoit să meargă cu spatele şi să o admire, chiar şi atunci când se îndepărta.

Într-adevăr, când a început să meargă tânărul prinţ înainta cu spatele. Îi era foarte greu pentru că nu vedea pe unde călca. De aceea se împiedica de cele mai multe ori şi cădea. Cu toate acestea, regina a devenit curând nemulţumită de întreaga situaţie. Nu îi mai ajungea că prinţul se deplasa cu spatele. Dorea și altceva: băiatul trebuia să o admire neîncetat şi să îi dedice ode. A pus aceeaşi vrăjitoare să lege piciorul tânărului cu o funie invizibilă care să îl împiedice să plece prea departe de ea. A înțeles că odată înfăptuită dorinţa, deţinea control asupra legăturii, putând să smucească de funie atunci când fiul ei ar pleca în locuri îndepărtate.

Prinţul creştea dar blestemul îi înceţoşa vederea tot mai mult. Îi amintea mereu mamei sale cât era de frumoasă, de puternică şi de inteligentă. Cu toate acestea, indiferent de câte laude îi aducea, cântecele nu păreau să prisosească. Regina pretindea să i se spună din ce în ce mai multe cuvinte frumoase despre minunăţia, strălucirea şi frumuseţea neegalată a ei.

Din cauză că se concentra prea mult asupra propriei persoane se preocupa prea puţin de nevoile copilului. Prinţul se mulțumea cu puțina grijă și educație primite de la servitorii care îl aveau în grijă. Din cauză că era blestemat să meargă cu spatele a văzut prea puţine ca să poată înţelege mersul lumii şi care era calea optimă de urmat pentru a creşte şi a se dezvolta în cel mai bun mod cu putinţă. Mai mult, nu era nimeni care să îi hrănească inima, motiv pentru care aceasta părea că are în ea o gaură imensă plină cu lacrimi.

Băiatul a devenit bărbat. A încercat să copieze felul de a fi al altor bărbați, dar mersul cu spatele şi funia invizibilă îl obligau să se preocupe doar de nevoile mamei: laude, cât mai multe laude. Nevoile lui erau invizibile pentru regină. Ca o consecinţă, pustietatea din inimă s-a adâncit şi lacrimile s-au înmulţit.

Totuși prinţul a devenit cumva conştient de acea pustietate şi simţea că ceva era în neregulă. Dar cum blestemul îşi avea rădăcinile în timpuri îndepărtate, când era doar un copil, prințul nu dispunea de nici o amintire care să îi ofere înţelegerea motivului pentru care se deplasa altfel decât ceilalţi oameni. Chiar şi ca adult se aventura afară din castel. Dar mama repede trăgea de funie dacă se întâmpla să meargă prea departe sau să stea prea mult timp de unul singur.

Într-una din zile bărbatul a primit vizita unei bătrâne. Aceea fusese servitoare la castel pe vremea când el era numai un copil. Femeia era pe moarte şi simţea nevoia să aibă sufletul împăcat. De aceea era acolo: ca să îi aducă la cunoştinţă cum regina, mama lui, a pus o vrăjitoare să îl vrăjească şi care au fost consecinţele acelui blestem. Într-adevăr, în copilărie şi apoi în adolescenţă au existat oameni care au sugerat existenţa unei forţe care îl obliga să meargă cu spatele. Dar nu puteau explica

cu exactitate despre ce fel de forţă era vorba. Iar el nu i-a crezut. În schimb, mama lui îi răspundea că acel fel de a merge era un dar special destinat doar prinţilor.

Dar de data aceasta era pregătit să se vindece. Cuvântarea emoţionantă a bătrânei a l-a determinat pe acesta să descopere o cale de a scăpa de blestem.

Bătrâna a plecat şi el a început să plănuiască cum să se elibereze de vrajă. Dar nu ştia cum. A citit mult, a discutat

cu diverse persoane, dar nimeni nu părea să ştie de ce avea el nevoie ca să se elibereze. Apoi, într-o noapte, după o zi în care a cugetat mult, prinţul a fost cuprins de un somn adânc, dar neliniştit. A visat un înger înconjurat de lumină şi plin de iubire. I-a şoptit uşor că avea să îl scape de blestem. Mai mult, va putea percepe altfel funia ce îl ţinea legat de mama lui. Apoi îngerul şi-a aşezat mâinile pe ochii bărbatului. Lumina interioară a îngerului a trecut în ochii omului, alungând întunericul. Lumina îi îngăduia să perceapă altfel lucrurile.

- Apleacă-ţi privirea şi uită-te la funie, l-a îndemnat blând.

Spre mirarea lui putea să distingă funia ce i-a fost legată de picior încă de când a învăţat să meargă.

- Cum pot scăpa de ea? a fost întrebarea lui.

Îngerul a făcut de îndată rost de o foarfecă mare. Fără să mai stea pe gânduri tânărul a tăiat funia. Atunci a avut o senzaţie de libertate, ceva cu totul nou pentru el şi neexperimentat până atunci. Totuşi era vorba despre acea libertate pe care cei mai mulţi oameni o simt încă din copilărie când se joacă şi aleargă pe cont propriu. Dar prinţul a început să o trăiască numai la maturitate. Era învăluit de libertate.

- Totuşi, încă mă deplasez cu spatele! Cum să mă întorc? L-a întrebat pe înger.

Acesta a înfăţişat-o pe regină admirându-se în oglindă şi a spus:

- Ca să rupi acest blestem trebuie să te duci la regină şi să îi spui acestea: „Rup blestemul pe care tu şi vrăjitoarea l-aţi aruncat asupra mea ca să mă deplasez numai cu spatele şi ca să îţi cânt mereu elogii! Mă întorc şi voi merge cu faţa. Voi merge mereu înainte de acum încolo!"

Mai mult, îngerul i-a şoptit în ureche că la trezire îl va înzestra cu destul curaj încât să îşi înfrunte mama şi să iasă de sub puterea blestemului. Apoi, visul s-a stins.

Într-adevăr, a doua zi de dimineaţă bărbatul s-a simţit plin de curaj. Avea un scop anume. Se prea poate ca lipsa funiei să-i fi insuflat încredere în sine. Sau poate că visul a avut un mesaj foarte puternic. Datorită bătrânei şi îngerului din vis prinţul nu a mai vrut să se deplaseze cu spatele. A înţeles acel adevăr când s-a trezit. Era ziua în care urma să îşi schimbe

direcţia de mers. De aceea, bărbatul a mers cu spatele spre castel, pentru ultima dată. Regina l-a văzut şi se aştepta să audă laude de la el. În schimb a auzit vorbele pe care îngerul le-a rostit în vis şi care trebuiau folosite ca să rupă vraja.

- Rup blestemul pe care tu şi vrăjitoarea l-aţi aruncat asupra mea ca să mă deplasez numai cu spatele şi ca să îţi cânt mereu elogii! Mă întorc şi voi merge cu faţa. De acum încolo voi merge mereu înainte!

După ce a rostit acele cuvinte prințul a putut să meargă cu fața, și-a întors fața de la regină și s-a depărtat. Regina s-a înfuriat. Și-a dat seama că fiul ei era adult și a găsit puterea necesară eliberării de blestem. A început să strige și să arunce cu diverse lucruri, sperând să facă vraja activă din nou. Și totuși, s-a întâmplat exact opusul. Cu cât devenea mai de necontrolat, cu atât se schimba mai mult în ochii fiului ei. Nu mai părea o femeie frumoasă, puternică, inteligentă. A devenit o vrăjitoare urâtă, ușor de manipulat și egoistă. I-a pretins fiului să îi satisfacă în continuare orice dorință și să îi cânte elogii. Însă cu cât acela se îndepărta, înaintând cu fața, cu atât cererile mamei sale erau rostite mai tare. Prințul nu mai era controlat de blestem sau de vreun sentiment de vinovăție, folosite de mama lui pentru a deține controlul.

Prin urmare, mânat de sentimentul de libertate pe care îl simțise mai întâi în vis, bărbatul s-a întors și a plecat. A lăsat-o pe regină să se descurce singură cu propria urâțenie.

Curând prințul și-a dat seama că îi făcea plăcere să se deplaseze înainte. Obișnuia să petreacă zilele bucurându-se de libertatea oferită de sentimentul că putea merge oriunde își punea în minte. Fiecare pas făcut înainte îi vindeca inima și îi dizolva lacrimile. Era ceva magic! Lacrimile au dispărut. Gaura din inimă s-a vindecat și tot ce a rămas a fost înțelepciune. Era vorba de înțelepciunea câștigată din experiența conviețuirii cu o persoană care era în stare să blesteme pe cineva drag ca să îl împiedice să crească și să se dezvolte, să devină bărbatul care trebuia să fie. În fiecare zi, atunci când pășea înainte, își promitea că nu va mai permite nimănui să îi lege o funie de picior, sau să îl împiedice să meargă înainte și să nu se dezvolte în tot ceea ce îi era destinat să fie.

Mașina cu piese lipsă

A fost odată ca niciodată un tânăr care a plecat de acasă, și-a lăsat familia și a pornit la drum ca să își afle norocul și să vadă lumea. În timpul călătoriei și-a dat seama că se pricepea de minune să proiecteze și să producă mașini exotice de curse. Nu era o calitate moștenită din familie. Nu era ceva care să prezinte interes pentru ea. Și nici nu îl învățase altcineva cum să construiască o mașină. Așadar aflase un talent care era numai al lui. A ajuns să aibă foarte mult succes și să fie vestit ca fiind un om de afaceri inteligent și creativ.

Zilele de lucru și le petrecea în clădirea care îi găzduia afacerea. Dar obișnuia ca în unele nopți, după muncă și la sfârșiturile de săptămână să se deplaseze la un garaj. Acolo își dădea silința să asambleze o rablă, o mașină care fusese cândva descompusă în părțile componente. În clipa aceasta s-ar părea că bărbatul ar fi fost în stare să rezolve foarte repede problema. Într-adevăr ar fi fost de așteptat să reconstruiască imediat mașina, având în vedere succesul imens datorat construirii unora noi. Dar nu a fost așa. Multe părți necesare asamblării automobilului lipseau. Iar modelul era unul atât de vechi și de rar încât bărbatul nu a reușit să găsească piese de rezervă care să le înlocuiască cât mai eficient pe cele lipsă.

Așadar, în ciuda faptului că piesele lipseau, el a petrecut noapte de noapte și „week-end" de „week-end" muncind fără succes. Se străduia să repare o mașină care nu avea cum să fie reparată (sau nu putea fi reparată).

Într-o după-amiază de sâmbătă, pe acolo se pomeni un adolescent. L-a recunoscut pe bărbat dintr-o revistă despre mașinile sport. De aceea s-a oprit și s-a prezentat. Apoi a cerut voie să privească și să învețe meserie. Celălalt s-a bucurat de companie deoarece lucrul la mașină devenise unul făcut în singurătate. Mai mult, lui îi erau dragi oamenii și compania lor. Adolescentul i-a pus întrebări despre mașinile lui sport și despre modul în care ajunsese să aibă o afacere de succes. Au

discutat despre proiectare, motoare, marketing și multe alte lucruri implicate în lumea vastă a omului de afaceri victorios. În timp ce vorbeau bărbatul continua să încerce asamblarea mașinii în ciuda lipsei pieselor. Dar fără succes.

Adolescentul îl privea în liniște cum devenea din ce în ce mai frustrat și cum se anatemiza.

Iar când nu a mai putut tace, a adresat următoarea întrebare:

- De ce petreci atât de mult timp încercând să repari o mașină ce nu poate fi reparată? Doar ești binecunoscut pentru că proiectezi și construiești mașini ce funcționează foarte bine. De ce nu folosești timpul pe care îl pierzi aici ca să faci ceva la care te pricepi?

Nimeni nu îl mai provocase pe acel bărbat până atunci. Nimeni nu îl mai luase la întrebări în legătură cu ce și de ce făcea un anumit lucru. Dar pentru că era foarte inteligent nu s-a arătat afectat de întrebare. I-a promis puștiului că va analiza întrebarea și chiar așa a și făcut, în timp ce a mers spre casă și înainte să adoarmă. Chiar a și visat despre mașină în noaptea aceea. Iar a doua zi de dimineață când s-a trezit a privit lumea, mașinile lui sport și mașina cea cu piese lipsă cu alți ochi. Și-a dat seama că își pierdea timpul, aptitudinile și resursele în tentativa lui de a repara o mașină care nu putea fi reparată. Doar se pricepea de minune să construiască mașini sport care rulau atât de bine pe pistă! Și datorită faptului că era foarte inteligent, odată ce a conștientizat că își irosea vremea cu o mașină ce nu putea fi reparată în loc să o folosească pentru ceva constructiv, nu a mai călcat niciodată în garajul care adăpostea mașina rablă.

Totuși atunci când uneori ajungea pe acolo, dar nu mai simțea nevoia să își petreacă timpul încercând să repare ceva ce însă nu putea fi reparat.

Cât despre adolescentul care i-a deschis ochii spre o nouă perspectivă asupra vieții, bărbatul i-a dăruit o mașină sport roșie nouă. Doar îl determinase să caute adevăratul sens al vieții, ceea ce este și ceea ce nu este important în viață!

Sforile marionetei

Problemele vizate: în cazul copiilor: vina, stima de sine scăzută și convingerea că mai întâi trebuie să dispună de iubirea mamei lor ca să poată fi mulţumiţi de ei înşişi (să se iubească); percepţii deformate specifice copiilor crescuţi de mame egoiste, narcisiste şi acaparatoare.

Potrivită pentru: adolescenţi de vârstă mai mare şi adulţi.

Mesajul transmis: Ai puterea de a te elibera de toate convingerile negative şi distructive, sentimente şi atitudini comportamentale pe care le-ai acumulat în timp ce ai fost crescut de o mamă abuzivă şi de un tată slab căruia îi era teamă de conflicte. („Aceste sfori de marionetă îşi au originea într-un alt timp şi într-un alt loc; îţi poţi da seama de modul în care sunt legate, deci le poţi nimici strânsoarea!")

Simbolurile şi metaforele:- sforile de marionetă = exercitarea unui control de tip psihologic;
- lumina din inimă = forţa proprie;
- i-a convins că marioneta nu era adevărată = nu a mai recunoscut înţelepciunea laturii lor intuitive (lobul drept al creierului, subconştientul);
- sfori de marionetă încă ataşate = a atrage în continuare persoane abuzive şi profitori şi a le acorda statutul de prieteni şi iubiţi;
- îngerul/femeia bătrână = înţelepciunea subconştientului;
- cristal = a surprinde desluşit numeroasele aspecte ale forței proprii și ale resurselor specifice unei persoane.

Elemente ale poveştii care pot fi modificate: povestea poate fi adaptată pentru ascultători de gen masculin, prin schimbarea acţiunilor, a gândirii şi a sentimentelor, în unele specifice bărbaţilor; povestea mai poate fi întrebuinţată pentru

acele femei care nu s-au răzvrătit împotriva controlului abuziv al mamei lor şi care continuă să fie controlate chiar ca şi adulți.

Notă: O mamă narcisistă care foloseşte abuzul verbal şi sentimentul de vinovăţie ca să îşi controleze copiii şi care se foloseşte de ei pentru a-şi satisface nevoile este la fel de distructivă ca părinte care exercită un abuz fizic. Mulţi adulţi au vieţi prea puţin împlinite din cauză că duc până la moarte asemenea sfori de marionetă ataşate de mamele lor. Nu trebuie să fie aşa!

Sforile marionetei

A fost odată ca niciodată, într-un regat nu prea îndepărtat, un rege şi o regină. Nu a trecut multă vreme de la nunta lor şi regina născu un copil. Apoi mai născu unul. Cei mai mulţi părinţi înţeleg că rolul lor presupune hrănirea fiinţei mici, educarea ei, ca în cazul unei sămânţe de floare pe care cineva o plantează în sol fertil. Sămânţei i se asigură cantitatea necesară de apă, îngrăşământ, lumină naturală până când devine o plantă puternică şi sănătoasă, cu flori spectaculoase. Aşa cum sămânţa florii poartă în ea un astfel de potenţial, la fel se naşte şi un copil: înzestrat cu putere lăuntrică (în stare să crească, să se dezvolte într-un adult care poate iubi şi care primeşte la rândul lui iubire, să îşi potenţeze şi valorifice resursele - acea lumină interioară care devine din ce în ce mai strălucitoare şi mai activă dacă este îngrijită şi hrănită îndeajuns). Datorită sclipirilor şi razelor sale lumina interioară poate în mod clar oferi călăuzire pe cărările sortite ale vieţii. De asemenea ea poate atrage la sine şi pe cei a căror lumină lăuntrică străluceşte cu putere.

Regina și-a înăbușit simțământul matern respingând statutul de părinte care întreține lumina lăuntrică a copilului şi o încurajează să crească. Poate că ea însăşi nu avea una sau poate că dezvoltarea ei s-a făcut numai spre interior şi numai pentru binele propriu. Creşterea unui copil necesită imperios o mamă care se bucură atunci când oferă ceva. Dar se pare că regina afla plăcere doar în acele lucruri care îi hrăneau propria individualitate. Și pentru că se gândea mai întâi la persoana ei, regina a decis că ar fi mult mai ușor să își satisfacă propriile nevoi și să controleze dorințele familiei dacă toți ai ei ar deveni niște marionete. A înțeles că un copil se naște cu capacitatea de a vedea, de a învăța și de a cunoaște... dar este o capacitate care trebuie alimentată de căldura izvorâtă din dragostea mamei. De fapt era exact motivul transformării copiilor în marionete. Știa că marioneta nu este adevărată și că se poate mișca într-o anumită direcție doar dacă este

controlată de cineva. Regina nu vroia să aibă copii care sunt în stare să vadă și să cunoască. Altfel ar putea înțelege că mama lor se joacă cu mințile lor.

Ca să fie sigură că regele nu va interveni în buna desfășurare a planurilor ei, dar că va servi nevoilor ei, regina a încercat mai întâi să îl preschimbe într-o marionetă. Totuși, regele a refuzat așa ceva și nu a trecut multă vreme până când s-a mutat de la castel. A plecat departe de familie.

Apoi, când fiecare dintre copii era încă mic, mama le-a legat cu sfori picioarele, mâinile și capetele. A început sistematic să le spună că sunt marionetele ei. Bineînțeles că pruncii nu erau marionete adevărate. Dar mama și-a folosit întreaga dibăcie și toate șiretlicurile pentru a-i convinge că sforile erau la locul potrivit și că doar ea avea dreptul să le controleze. Și pentru că era măicuța lor, nu a trebuit să apeleze la vreo vrăjitoare ca să dețină controlul.

Anii au trecut. Copiii s-au făcut mari iar regina trăgea de sfori din ce în ce mai mult. Îi manevra în așa fel încât să îi servească nevoile și să meargă doar unde vroia ea. Atunci când copiii se manifestau ca niște marionete mama lor îi recompensa numai cu aprobări. Erau păcăliți să creadă că sforile și încuviințările însemnau dragoste. Din cauză că lumina lăuntrică a reginei părea interesată doar de ea și pentru că și-a convins copiii de veridicitatea statutului de marionetă, deși marioneta nu era ceva real, lumina din interiorul copiilor afla cu greu hrana necesară dezvoltării. Poate copiii chiar au uitat că erau ființe adevărate.

Una dintre fete, o prințesă, era greu de controlat. Uneori ea trăgea cu putere de sfori în direcția opusă, refuzând-o pe cea care nu și-o dorea. Fata opunea o rezistență probabil alimentată de lumina ei lăuntrică care nu admitea nici o dominație. Sau poate că motivul era chiar o tehnică incorectă de atașare a sforilor pe care regina a întrebuințat-o. Indiferent care a fost motivul, situația nou creată a înfuriat-o pe mama fetei. În consecință a început să își atace propriul copil ca și când ar fi fost un inamic, iar castelul, un teatru de război. Cuvintele au devenit arme. Îi striga că era o marionetă urâtă, respingătoare și proastă. Apoi i-a spus că era

doar o păpușă ireală fără inimă. De aceea nu va iubi niciodată și nici nu va fi iubită. Se bucura că regele nu era prin preajmă ca să-i contrazică vorbele crude sau ca să intervină în felul ei abuziv de a se comporta.

Timpul își urma calea iar tânăra prințesă se revolta tot mai des. Mama ei nu se mai oprea din a-i reaminti că nu era adevărată și că nu fusese înzestrată cu inimă. Adesea cuvintele dure ale propriei mame cauzau un întuneric care copleșea lumina lăuntrică a prințesei. Totuși ea părea uneori să conștientizeze ceea ce era cu adevărat. În acele momente un foc interior îi era alimentat din abundență. Era tot mai mult conștientă de existența lui, ceea ce a atras după sine refuzul de a-i fi manevrate sforile atașate de trup. Apoi, într-una din zile, pe când regina o bombarda cu vorbe răutăcioase și abuzive, amintindu-i că era responsabilă pentru toată durerea și tristețea simțite de regină, tânăra a tras atât de tare de sfori încât ele s-au smuls din mâinile mamei. Regina nu le mai controla.

Tânăra fată se simțea liberă. A prins curaj și s-a mutat departe de mama sa. Viețuirea pe cont propriu i-a adâncit convingerea că era o ființă adevărată. Mai mult, a înțeles că era în stare să găsească persoane care să o ajute să își dezvolte forța lăuntrică. Era o datorie a părinților ei dar aceia au dat greș în a o îndeplini.

Era descurcăreață și a demarat acțiunea. Dar mulți dintre cei întâlniți păreau să-și fi uitat și ei condiția de ființe adevărate. Unii semănau cu regina: aveau suflete luminate dar lumina lor se ghida numai spre interiorul propriei persoane. Din această cauză mulți din cei pe care i-a crezut capabili să ajute la îmbogățirea ei interioară au eșuat iar alții păreau chiar doritori să nimicească forța sufletească a fetei. Câțiva au încercat să o convingă de faptul că nu era o ființă adevărată. Și totuși, a existat un bărbat care a îndrăgit-o. El avea o lumină lăuntrică aparte. Prezicerile reginei cum că nu va afla niciodată dragostea nu s-au adeverit. Mai mult, prințesa a început să se manifeste într-un fel de a fi complet nou.

Într-o zi s-a simțit foarte singură. Era tristă. Dar nu a renunțat. Acel foc lăuntric care o scăpase de controlul mamei nu îi permitea să renunțe la convingerea că întruchipa o ființă

adevărată, reală. Așa că a provocat-o să descopere hrana adecvată întreținerii luminii pe care o purta în suflet.

De aceea, în acea noapte, pe când se așeza în pat ca să se culce, tânăra prințesă a șoptit:

- Am nevoie de un vis care să mă facă să înțeleg cum ar fi mai bine să îmi cresc forța interioară. Te rog, fă ca acel vis să vină!

După care, s-a învelit cu o pătură și și-a așezat capul pe niște perne moi. Curând a adormit și a început să viseze.

În vis i s-au arătat toți cei care i-au provocat durere, în timp ce ea nu dorea decât să își vindece sufletul. Visul a continuat dezvăluindu-i niște sfori invizibile de care nu știa și care îi erau legate de mâini, picioare și cap. Deși mama nu mai era acolo ca să tragă de ele, prințesa păstrase în suflet toate vorbele răutăcioase ale aceleia. Erau vorbe crude cu care o atacase în repetate rânduri. În cap îi răsunau încă următoarele: „Nu ești decât o marionetă fără suflet, respingătoare și proastă! Nu ai inimă și nimeni nu te va iubi vreodată!". Atunci a sesizat cum toți aceia pe care îi considerase prieteni începeau să tragă de sforiile legate de ea, cea din vis, de fiecare dată când acele vorbe se făceau auzite. În acele situații se îndrepta în direcții pe care nu le agrea. Uneori rezistența pe care o opunea îi provoca durere. Dar cel mai important lucru pe care l-a sesizat în vis a fost acela că sforile i-au încețoșat vederea și au ajuns să fie adevărați magneți pentru toți cei care erau în căutare de marionete. Mai mult, o determinau să se manifeste în moduri specifice mai mult mamei sale decât felului ei de a fi.

Visul a continuat. Deodată și-a făcut apariția un înger înconjurat de o lumină aurie:

- Aceste sfori de marionetă îşi au originea într-un alt timp şi într-un alt loc! Îţi poţi da seama de modul în care sunt legate, deci le poţi nimici strânsoarea!" i-a spus îngerul blând.

- Acum le pot vedea. Cum să mă eliberez de ele?

- Eu am venit să îți dăruiesc darul înțelegerii! a fost răspunsul.

Apoi a început să discute cu ea despre multe lucruri: iubire și viață, mame și tați, libertate și bucurie, percepere, învățare și cunoaștere, descoperirea comorii din suflet. Pe

măsură ce vorbeau între ei lumina lăuntrică a fetei creștea. S-a făcut mai strălucitoare și mai plină de energie. Din acea cauză sforile s-au desprins și au dispărut.

Îngerul s-a așezat în fața ei și a privit-o drept în ochi. Avea un zâmbet izvorât dintr-o iubire necondiționată. Deși nu a înțeles cum s-a întâmplat așa ceva, prințesa a fost înconjurată de curcubeie de lumină colorată.

- Permite trupului tău să absoarbă aceste raze de lumină, indiferent de culoare sau de cantitate, acolo unde procesul de vindecare și echilibrul se impun. Ai încredere că trupul tău și în spiritul din adâncurile ființei tal; ele sunt foarte înțelepte și știu prea bine ce să caute pentru a asigura vindecarea.

Visul a contiuat cu prințesa din vis absorbind lumina tămăduitoare. După aceea s-a produs un transfer. Era clar că vorbele pline de ură ale reginei nu își mai aveau ecoul în mintea fetei. Era liberă să devină ceea ce mereu îi dorise. În cele din urmă a văzut cum prințesa din vis parcă strălucea.

- Marionetele sunt convinse că nu sunt reale și viețuiesc într-un loc modest în care gândirea și părerile proprii nu au nici o importanță. Adesea privesc, da nu văd cu adevărat. În schimb, tu ești adevărată. Ai o inimă care strălucește. A sosit timpul să te duci acolo unde îți este locul.

Ținând-o de mână, îngerul a dus-o într-un loc nou și deosebit. Acolo lumina care răzbătea din interiorul prințesei a început să atragă precum un magnet pe toți aceia care aveau forțe lăuntrice minunate și puternice. Forța sufletească a înlesnit prințesei conștientizarea dragostei care lumina înlăuntrul ei. Era un sentiment pe care îl oferea în dar acelora care îi răspundeau la fel. Locul acela părea plin de râsete și fericire. Prințesa era convinsă că acolo avea să găsească multe căi noi pe care să o apuce.

Îngerul i-a înmânat o cutie, spunându-i:

- Acest dar îi va reaminti inimii să pătrundă adevăratul sens a ceea ce percepe!

Prințesa a deschis cutia și a scos afară un cristal limpede. Îi era atașat un șnur. Tânăra a mulțumit și l-a ridicat în lumină. Șnurul făcea cristalul să se legene, iar curcubeie de

lumină colorată dansau pe pereți...curcubeie asemănătoare acelor lumini interioare ale fetei care își aruncau văpăile spre exterior. Visul s-a stins iar prințesa s-a adâncit într-un somn adânc și odihnitor.

A doua zi de dimineață când s-a trezit prințesa și-a amintit doar fragmente din vis. Dar știa că a fost unul foarte important care i-a dat răspunsurile pe care le căutase. Stând pe marginea patului s-a lăsat invadată de semnificația acelui vis, în minte și suflet.

S-a îmbrăcat. Se simțea plină de vigoare. A decis să meargă pe un drum cunoscut. „Interesant..." și-a spus. „Culorile florilor par mai strălucitoare și miresmele lor mai dulci. Cântecele păsărilor sunt mai vesele și parcă te învăluie." Deodată a observat o bătrână stând lângă cărare, înaintea ei. Zâmbetul femeii era ispititor; părea că o așteptase.

Prințesa și-a continuat drumul până când a ajuns în dreptul bătrânei. În tot acel timp a observat curcubeie de lumină dansând pe coronamentul copacilor și pe pământ.

- Am știut că mă vei găsi! a spus bătrâna încrezătoare.

După care, a ridicat un cristal. Acela luminase drumul și continua să reflecte lumina soarelui. Apoi l-a așezat în căușul palmelor prințesei.

Preț de o clipă tânăra a stat nemișcată, cufundată în amintiri. După aceea a zâmbit și în semn de recunoștință și mulțumire a îmbrățișat-o.

- Cum să te răsplătesc pentru acest cristal? a întrebat, căutând monede în poșeta ei.

Bătrâna s-a uitat direct în ochii fetei și zâmbind i-a spus deslușit:

- Nu mai ești datoare cu nimic! Ți-ai plătit deja datoria.

Femeia cea bătrână s-a făcut nevăzută.

În ciuda singurătății fizice, după plecarea bătrânei, prințesa nu se simțea la fel și în suflet. Nu era cuprinsă de sentimentul singurătății, așa cum fusese de multe ori în trecut. S-a întors și s-a îndreptat spre casă. Era conștientă că inima ei era alta. Nu putea descrie în cuvinte schimbarea, dar știa că o așteptase toată viața.

Ajunsă acasă a atârnat cristalul într-un loc anume, astfel încât să îl poată vedea de mai multe ori pe zi, în timp ce vântul îl legăna și curcubeie de lumină dansau pe pereții casei ei. Vroia să vadă cu adevărat, nu doar să privească și să își amintească faptul că sforile din trecut nu aveau să o mai împiedice să descopere metoda prin care să își ajute inima să reflecte curcubeie.

Povestea regatului

Problemele vizate: o înțelegere greșită a iubirii, adesea perpetuată de media (în special TV si ziare): relațiile pot fi numai pozitive, iar dragostea adevărată nu cauzează suferință sau mâhnire; ezitarea de a acorda o șansă iubirii sau unei relații din cauza fricii de durere sau de respingere.

Potrivită pentru: adolescenți-adulți.

Mesajul transmis: Deși iubirea și relațiile pot fi dureroase și dificile, adevăratul înțeles al vieții nu poate fi cunoscut fără a experimenta dragostea și dăruirea. Dragostea și relațiile constituie cele mai valoroase lecții date de viață, precum și durerea pe care o poate include dragostea. Pentru a înțelege adevăratul sens al dragostei trebuie să îți trăiești nu doar bucuriile, dar și tristețile.

Elemente ale poveștii care pot fi schimbate: sexul personajului principal, sexul personajului mai în vârstă, cel cu inima care prezenta crăpături.

Notă: Părintele Jim Sauers a înmânat inițial această poveste la 12 dintre cei mai apropiați prieteni ai săi în 1974, pe când toți erau studenți la Teologie la „St. Bernard". Părintele era uimitor de creativ și cu siguranță îndrăgea viața și oamenii. Timp de 10 ani el a îndeplinit funcția de capelan la Institutul de Tehnologie „Rochester". A murit în 1995, din cauza unor complicații ale diabetului. Părintele Sauers i-a dat Părintelui Hayes permisiunea de a publica sau de a folosi poveștile sale pentru a-i educa pe alții despre adevăratul sens al iubirii. „Povestea regatului" a fost inclusă în carte datorită prietenului său, Părintele Hayes, care a vrut să se asigure că spiritul Părintelui Sauers va continua să trăiască prin povestea sa despre semnificația dragostei.

„Iubirea vindecă oamenii - atât pe cei care o oferă, cât și pe cei care o primesc."

Dr. Karl Menninger

Povestea regatului

Există un regat într-un loc nu prea îndepărtat de cel în care te afli tu acum. Este un regat special, populat de oameni deosebiţi. Aceştia sunt fiinţe aparte deoarece consideră că cea mai valoroasă posesie este chiar inima lor. De fapt unii chiar sunt în stare să îşi ţină inima în mâini. Într-adevăr, sunt înzestraţi cu un dar foarte neobişnuit. Mai mult, dacă o inimă este rănită în acest regat ea este dusă de urgenţă la atelierul unui specialist de inimi. Cei care au harul de a-şi cuprinde inima în căuşul palmelor sunt de părere că toate acţiunile ar trebui să înflorească chiar din inimă.

Trăia acolo un tânăr a cărui inimă nu era brăzdată de vreo crăpătură sau cicatrice. Era atât de viguroasă şi de rezistentă încât nimic nu o putea străpunge sau răni. Iar posesorul ei o considera perfectă şi superioară faţă de celelalte inimi din regat. Adesea se mândrea cu ea în faţa altor membri ai regatului. În acele momente se simțea mai presus decât toți ceilalți, mai mult chiar decât înainte.

Deoarece o inimă perfectă era rară în regat, veneau oameni de la mile depărtare ca să admire inima tânărului. Atunci când era expusă privirilor inima era ținută într-o cutie frumoasă de sticlă. Nimeni din regat nu îndrăznise să atingă omul sau inima sa - ei doar îl priveau cu uimire, de vreme ce nimeni nu mai era ca el în toată regiunea.

Într-una din zile, pe când se mândrea cu inima, o voce bolnăvicioasă se făcu deodată auzită din mulțime:

- Inima mea este mai frumoasă decât a ta! a strigat.

Pentru o clipă s-a așternut liniștea peste adunare. Apoi s-a auzit râsul tânărului. El era convins că perfecțiunea era cel mai plăcut lucru din lume. Și mulțimea a râs. Când râsetele s-au domolit băiatul a chemat persoana căreia îi aparținea vocea:

- Bătrâne, ieși afară din mulțime! Arată-mi inima ta frumoasă! Haide să ne comparăm inimile!

Asta intenționa să facă deși era convins că nici o altă inimă nu se putea compara cu a lui. Dar a spus așa ceva deoarece îi plăcea tare mult să primească atenția mulțimii.

Sursa vocii a ieșit la iveală încet din mulțime. Era un omuleț bătrân, gârbovit de ani. Fața îi era brăzdată de linii care spuneau povestea unei vieți lungi și uneori dificele. Cu un zâmbet compătimitor, tânărul arogant l-a provocat pe bătrân astfel:

- Arată-mi inima ta ca să o pot compara cu a mea!

Fără să vorbească, celălalt s-a întors către mulțime. Deoarece își purta mereu inima în mâini i-a fost ușor să o arate. Nu avea nevoie să o țină într-o cutie de sticlă. Stătea în fața mulțimii adunate, cu inima între mâinile zbârcite. Tânărul a început să râdă de el și de inima sa:

- Este cea mai urâtă inimă pe care am văzut-o vreodată! a rânjit el, după care s-a întors, în așa fel încât să capteze atenția adunării. Privește-ți doar inima! E făcută din mai multe bucăți care nu se îmbină perfect între ele. Mai are și crăpături! Nu e perfectă deloc! Dar a mea este perfectă! Inima mea nu are crăpături ca a ta. Iar părțile ei se potrivesc! Bătrâne, cum poți să spui că inima ta este perfectă? Nu ești decât un prost bătrân!

La auzul acelor cuvinte oamenii l-au privit pe bătrân și au început să râdă.

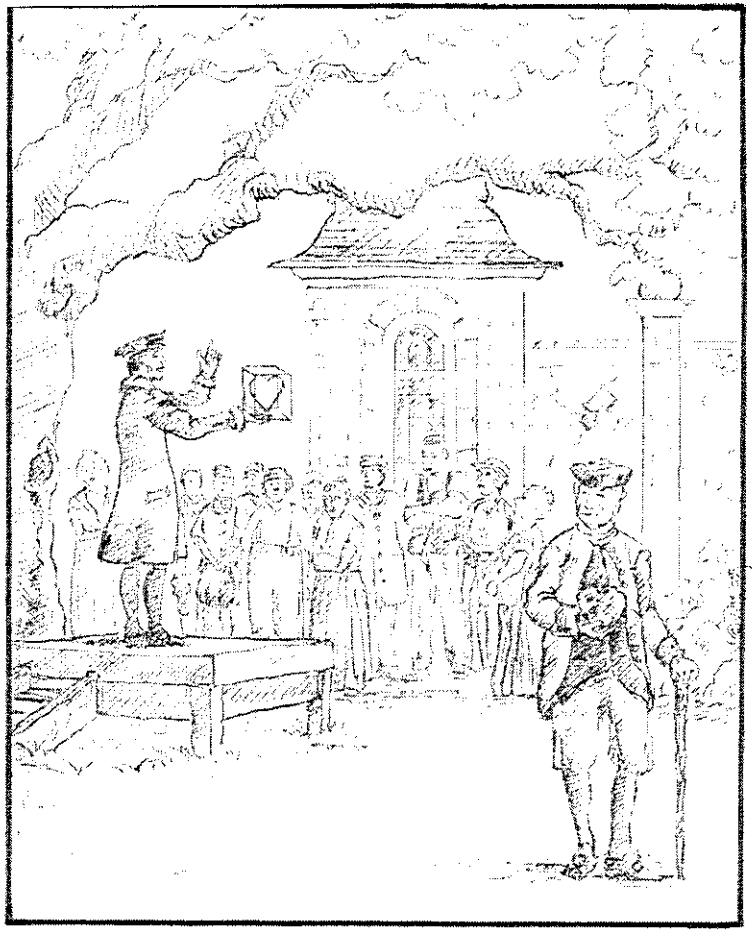
Dar bătrânul nu a fost redus la tăcere nici de râsete, nici de batjocură. În schimb, s-a întors către tânăr și i-a spus cu o voce slabă, abia auzită:

- Acum mulți ani și inima mea era ca a voastră. Da, arăta perfect, dar asta era înainte să cunosc semnificația dragostei. Atunci nu eram rănit, așa că inima mea nu era deloc crăpată. Inima era doar o altă parte a trupului meu. Dar apoi am început să aflu mai multe despre iubire și inima mea a început și ea să se schimbe.

Tânărul iarăși râdea, până când o fetiță din mulțime i-a strigat:

- Taci! Lasă-l pe bătrân să își spună povestea!

Tânărul a părut stânjenit și nu a mai râs. Iar celălalt își clătina inima în mâini, în timp ce povestea mai departe.



- Tinere, ai dreptate când spui că inima mea nu pare perfectă. Nu este perfectă deoarece nu este doar inima mea. De fiecare dată când iubesc pe cineva îi dăruiesc o parte din ea. Dacă și persoana respectivă mă iubește, îmi va dărui o bucată din a lui. Tot schimbând între noi secțiuni din inimile noastre ne asigurăm că ne avem mereu unul pe altul alături. Atunci când oferi unui prieten o parte din inima ta nimic nu te va mai separa de el, nici măcar moartea. De fapt, atunci când

cineva pe care îl iubesc moare, o parte din mine moare odată cu el. Dar, în același timp, o parte din acea persoană continuă să trăiască prin mine. Dragostea prietenului meu nu dispare și așa pot împărți iubirea și viața prietenul meu și cu alții. Ai dreptate, inima mea are multe forme ciudate și îți poate părea ciudată. Totuși, deoarece port în ea dragostea a multor oameni pe care i-am iubit și care m-au iubit în schimb, frumusețea ei este adevărată. Se prea poate ca inima mea să nu fie perfectă, conform standardelor lumii. Dar ea nu există mulțumită lor. Inima trăiește datorită iubirii și valoarea ei este măsurată în iubire.

Atunci bătrânul și-a întors fața către tânăr și i-a spus:

- Poate că inima ta pare perfectă când o privești, însă ea nu a cunoscut încă dragostea adevărată, așa că îi lipsește frumusețea pe care doar iubirea o poate oferi!

Mulțimea tăcea în așteptarea răspunsului. Însă tânărul era pus în încurcătură.

- Bătrâne, tocmai ai explicat cauza variatelor forme ciudate care îți compun inima. Dar încă nu ne-ai explicat semnificația acelor crăpături dizgrațioase!

După ce a oftat, bătrânul și-a continuat explicația:

- Atunci când iubești pe cineva îți asumi un risc. Din cauză că ne rănim unul pe altul atât de ușor, uneori dragostea poate rezerva multă durere. Cu toate acestea, dacă nu acorzi o șansă iubirii, și făcând acest lucru riscând să fi rănit, nu o vei cunoaște niciodată! Aceste crăpături din inimă s-au format atunci când am fost rănit de cineva drag mie sau când am rănit eu pe cineva. Uneori cei pe care i-ai iubit își iau darul înapoi. Și atunci când se desprind din inima ta apar noi crăpături. Este vorba de schimbul natural dintre a da și a lua dragoste, dintre a-ți păsa și a pierde, ceea ce duce la apariția crăpăturilor din inimă. Deși iubirea poate fi uneori foarte dureroasă, această durere nu este un motiv viabil pentru a renunța la frumosul sentiment. Ea are multe fețe: poate provoca râsete sau lacrimi, și uneori se întâmplă să nu știi de ce plângi sau de ce râzi. Dragostea dă sens vieții. Deci, printre râsete și lacrimi, continuă să îți păstrezi prietenii în inimă deoarece iubirea și prietenia îți înfrumusețează cu adevărat inima.

Pe când cuvântarea a fost gata tânărul plângea deja. Plângea cu putere pentru că și-a dat seama că a fost prea ocupat să se laude cu inima lui perfectă, încât nu a iubit pe nimeni niciodată. Și nici nu a permis vreodată cuiva să îl iubească. Și-a scos inima din cutia cea de sticlă. O ținea în mâini și conștientiza goliciunea perfecțiunii. Treptat l-a cuprins tristețea, din cauză că nu experimentase sentimentul iubirii. Lacrimile i s-au prelins pe ceea ce ținea între mâini. Atunci a înțeles că de la inima lui perfectă nu primise decât deșertăciune.

Era stânjenit și a vrut să plece. Dar l-a văzut pe bătrân întreptându-se șchiopătând spre el. Când a ajuns aproape i-a oferit cu degetele sale zbârcite o bucată învechită din inima sa.

- Aceasta este o bucată a inimii mele. Ți-o dăruiesc din dragoste! Te rog să o accepți, a spus bătrânul fixându-l cu privirea pe celălalt.

Tânărul s-a întins și a acceptat bucata din inima bătrânului. Și pentru că auzise învățătura despre adevărata semnificație a dragostei, pe care bătrânul a dat-o mulțimii, s-a grăbit să adauge acel dar propriei inimi. Dar nu mai făcuse așa ceva înainte. Preț de o clipă a fost confuz. Inima lui era perfectă și nu găsea loc pentru bucățica primită în dar. Cu toate acestea ochii bătrânului îi șopteau parcă rezolvarea dilemei. Așadar, agitat, tânărul a rupt o bucată din inima lui. Apoi i-a dăruit-o celuilalt.

Cu toate că avea o gaură în inimă nu putea adăuga bucata primită de la bătrân. Aceea avea o formă ciudată și nu se potrivea. Dar tânărului nu îi mai păsa dacă inima lui arăta sau nu perfect. De aceea a așezat-o hotărât în locul gol. Apoi și-a privit darul cu lacrimi de bucurie în ochi. Și-a dat seama că era pentru prima dată în viața lui când era fericit. Mai mult, ținând-o între mâini, tânărul a fost surprins că acea inimă imperfectă era caldă și ușoară, deloc rece și grea ca până atunci.

Cei doi s-au îmbrățișat. Fiecare dintre ei simțea bucuria de a fi câștigat un prieten nou. În tot acel timp mulțimea striga cu putere și ovaționa.

- Te voi urma pretutindeni! Voi fi alături de tine toată viața mea! i-a spus tânărul noului său prieten și dascăl.

- Acum că ai învățat despre semnificația dragostei trebuie să mergi și să o împărtășești și altora! Dacă rămâi cu mine inima ta nu va câștiga niciodată mulțimea de bucăți și crăpături care îți îmbogățesc viața cu variatele dimensiuni ale iubirii. Este important să mergi de la un capăt al regatului la altul și să îți împarți iubirea și cu alții, așa cum eu am dăruit-o pe a mea.

Pentru o clipă tânărul s-a simțit foarte trist. Dar a continuat să asculte vorbele bătrânului

- Nu uita că, oricare ar fi plaiurile pe unde ne poartă viața, purtăm mereu în noi o parte din ceilalți. Chiar și atunci când vom fi despărțiți noi doi vom rămâne un întreg, datorită bucăților de inimă pe care le-am schimbat între noi.

Tânărul a înțeles că mai avea multe lucruri de învățat despre iubire. S-a apropiat de bătrân și cei doi s-au strâns la piept. Nu după multă vreme ei au pornit-o pe cărări diferite. Menirea lor era să răspândească tâlcul iubirii de la un capăt la altul al regatului.

Pe tânăr îl poți încă vedea cutreierând țara în lung și în lat, mânat de dorința aprigă de a împărtăși tuturor adevărata semnificație a dragostei. Uneori îl întâlnește pe bătrân. Atunci cei doi petrec un timp împreună, vorbind despre noile învățături acumulate în peregrinări. Tânărul nu și-a mai așezat inima în cutia de sticlă, așa cum făcuse cu mult timp în urmă. O așezase în locul de drept și o înfățișa oricui dorea să o vadă. Fie zi, fie noapte, tânărul era întotdeauna străbătut de un fior de bucurie deplină atunci când își privea inima, deși avea o formă tare ciudată. În ciuda acelui fapt inima lui era foarte frumoasă.

Dacă se va întâmpla vreodată să îl întâlnești pe acest tânăr, cu siguranță că îți va povesti cum a învățat că iubirea este cu mult mai frumoasă decât perfecțiunea. Poate că l-ai întâlnit deja... Dacă nu, atunci privește iute în jur...se prea poate să îți fie în preajmă chiar în momentul acesta în care vorbim...pentru că există un regat într-un loc nu prea îndepărtat de cel în care te afli tu acum.

Din aceeaşi colecţie, urmează:

- Poveşti care reduc şi elimină coşmarurile
- Poveşti care să ajute individul să facă faţă morţii, pierderii sau bolii
- Poveşti pentru copii care nu au avut un curs normal de dezvoltare
- Poveşti să ajute copiii să se deschidă în legătură cu experienţe traumatice sau abuz
- Poveşti pentru copii care trebuie să depună mărturie într-un tribunal
- Poveşti care împuternicesc şi tratează simptomele unui abuz
- Poveşti care împuternicesc şi tratează simptomele de traumă sau stres post-traumatic